

## **La Depresión.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO  
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

Uno de los males emocionales más frecuentes en la actualidad es la depresión. Según las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud, para los treinta años de edad cada persona ha padecido por lo menos dos crisis depresivas graves, y para el año 2020 se proyecta que va a ocupar uno de los tres primeros lugares en epidemiología mundial. Pero ¿realmente qué es la depresión?

Es una alteración del estado del ánimo “normal” del individuo, mayormente hacia abajo, lo que genera pesadumbre, pesimismo, culpa, altera el sueño y el apetito, provoca aislamiento, irritabilidad, pérdida de voluntad por hacer las cosas y de los intereses frecuentes de la persona, y en muchos casos deseos de morir. El malestar es incapacitante y afecta el trabajo, la pareja, la familia, el sexo, y la relación de la persona consigo misma.

Las causas se pueden ubicar en un sistema de vida en el que la persona no se expone a los estímulos que le resulten particularmente placenteros, pues de acuerdo a nuestro estilo de vida moderno, casi no tenemos tiempo para ellos. Además las personas dejan de buscarlos activamente y se resignan a verlos como distantes o imposibles.

Además podemos hablar de que las personas de forma rutinaria se centran en mirar lo negativo de las cosas y sus defectos, en lugar de ver lo positivo. Este factor es un predisponente de pensamiento para padecer depresión. En hábitos de conducta también se puede señalar que las actividades físicas placenteras como el ejercicio (puede ser una simple caminata de diez a veinte minutos), o las actividades de juego se han ido eliminando de la rutina diaria, lo que también favorece que el malestar aparezca.

Neutralizar la depresión puede ser sencillo, si se cuenta con el apoyo adecuado. Para ello es necesario contar con el apoyo de un psicoterapeuta, y en algunos casos del auxilio de medicamentos. Pero en todo caso es necesario tomar en cuenta que esta guía es imprescindible, pues la persona puede cometer “errores típicos” para salir adelante, como por ejemplo el “salir de fiesta” con los amigos e ingerir licor, pues el alcohol es un depresor del sistema nervioso. Es mejor dejarse acompañar y guiar por expertos.