
MI PAREJA ESTÁ DEPRIMID@

Un cuadro depresivo comienza casi de forma inadvertida, como simple falta de ganas de hacer algo, una sensación de desinterés generalizada, que se va transformando paulatinamente en aislamiento, y en una pérdida de esa energía vital que todos, en mayor o menor medida, tenemos. A diario escuchamos expresiones como “hoy ando bajonead@”, o “estoy con la depre”, pero, ¿qué es realmente la depresión? Tal vez este artículo ayude a aclarar un poco el panorama entre un simple bajón y lo que puede ser una situación que requiera una intervención terapéutica.

Definiendo “la depre”

Existe un Manual de Criterios Diagnósticos (DSM IV) que establece las condiciones que han de ser tomadas en cuenta para elaborar un diagnóstico. La depresión está considerada como un “*Trastorno del Estado de Animo*” y algunos de los síntomas que permiten diagnosticarla son, por ejemplo: un estado de ánimo depresivo la mayor parte del día, una disminución acusada del interés o de la capacidad para el placer en todas o casi todas las actividades, la mayor parte del día, casi día a día; una sensación de fatiga o pérdida de energía casi cada día, una disminución de la capacidad para pensar o concentrarse y pensamientos recurrentes de muerte, entre otros.

Habiendo dicho esto, hay que establecer una salvedad: hay situaciones externas que nos deprimen, tales como la pérdida de un ser querido, el estar desemplead@, una ruptura de pareja, así como también puede tratarse de los efectos fisiológicos producidos por la ingesta prolongada de una medicación. En todos estos casos, el estado de ánimo puede oscilar, pero con el tiempo, y al modificarse la situación de la que se trate, el estado de ánimo depresivo cede. No hay duelo que no se supere, ni corazón que no sane. En cuanto al trabajo, tal vez aparezca alguno, sino el ideal, por lo menos uno que permita sobrevivir.

La situación socio-política-económica en la que tod@s vivimos actualmente tiende a generar estados de ánimo diversos, que muchas veces colaboran en el enmascaramiento de trastornos de base que han estado latentes en el sujeto. Por eso, los síntomas que identifican un cuadro depresivo deben manifestarse durante un largo período de tiempo. Y, al ser diagnosticados, no solo se toma en cuenta la percepción que el propio sujeto tiene sobre los mismos sino también la de quien convive con el/ella.

Una de las señales observables más contundentes tal vez sea la tendencia a querer quedarse en la cama y dormir, el no tener voluntad de asearse, de comer, de hablar. Aquí es donde la luz roja se enciende y una consulta se hace indispensable. Si el sujeto desoye el consejo de su pareja, entonces, ésta, si es posible, debe comunicar tal situación a cualquier familiar directo. Muchas veces, hay situaciones contra las que no se puede lidiar sol@, ni de a dos. Y esto hay que aceptarlo, no se trata de que un tercero sea vivido como

intromisión, sino de que se lo tome como “auxiliar” ante un caso de emergencia.

SALIENDO DEL POZO

No hay ningún estado anímico que no pueda ser revertido, pero para eso, muchas veces hace falta una doble intervención. En principio, una psicoterapia para poder reflexionar y buscar la razón que llevó a tal estado, revisar actitudes, indagar en la modalidad que tiene el sujeto para procesar acontecimientos, su autovaloración, etc.

Por otro lado, dicho tratamiento debe hacerse conjuntamente con el control de un psiquiatra, que es quien proveerá al sujeto de la medicación adecuada para estabilizarse anímicamente, sino, no hay terapia que funcione ya que, como vimos, la capacidad para pensar se halla disminuída.

La pareja es quien lleva la peor parte, ya que deberá actuar como soporte, control y motor de motivación en el día a día. Esto requiere paciencia, estar al tanto de cualquier modificación en la medicación, pero por sobre todo, mucha comprensión. La oscura visión del mundo que puede tener un depresivo es difícil de comprender si un@ no ha pasado por ese lugar.

El amor, de por sí, tiene poder sanador, si amás a tu pareja, vas a poder ayudarl@ a salir del pozo, solo tenés que poder esperar y acompañarl@ en su recuperación.

Lic Luis Formaiano