

¿Qué nos pasa cuando nos deprimimos?

Cuando hablamos de depresión nos estamos refiriendo a una alteración del **estado de ánimo** prolongada en el tiempo (al menos dos semanas) cuya característica esencial es la presencia de un estado de ánimo triste o la pérdida de interés o placer en casi todas las actividades que llevamos a cabo a lo largo del día. Generalmente se experimenta este estado de ánimo o esta falta de interés la mayor parte del día, casi todos los días.

La depresión se manifiesta a través de ciertos síntomas que nos alertan de su presencia. Dichos síntomas hay que entenderlos como la consecuencia de mantener unos procesos cognitivos (pensamientos) excesivamente negativos más profundos, que subyacen a estas manifestaciones. Estos patrones de pensamiento hacen referencia a nosotros mismos, a nuestras vidas y a nuestro futuro. Es lo que se conoce como **triada cognitiva**.

Si nos paramos a pensarlo, cuando nos encontramos deprimidos siempre existe una **visión negativa** de nosotros mismos, o de nuestras vidas o de nuestro futuro, quizás de todos estos factores. Si prestamos atención a lo que pensamos cuando nos encontramos deprimidos nos daremos cuenta de que la mayoría de nuestros pensamientos giran en torno a estas tres visiones negativas. Lo que se nos pasa por alto es que nosotros mismos, nuestra vida o nuestro futuro quizás no sean tan negativos como los vemos.

Quizás nos estamos equivocando a la hora de evaluar estas áreas de nuestra vida y las estamos viendo más negativas de lo que en realidad son. Podemos estar generalizando demasiado, siendo muy extremistas, o viendo sólo la parte negativa de las cosas. En fin, que podemos estar cometiendo algunos sesgos o “errores cognitivos” a la hora de apreciar la realidad. Estos "errores", que cometemos todos en mayor o menor medida, hacen que no veamos las cosas tal cual son, sino de una manera personal, en este caso más negativa, lo cual nos hará sentirnos peor de lo

que la realidad exige. Es decir, que podemos estar sufriendo más de la cuenta, simplemente por nuestra manera personal de interpretar las cosas.

Es cierto que a veces suceden cosas que en sí mismas podemos decir que llevan implícito cierto grado de malestar, como la pérdida de un ser querido, de un trabajo, la ruptura de la pareja, etc. En estos casos sentirse triste o deprimido no se considera patológico a no ser que el malestar se prolongue excesivamente o que sea excesivamente intenso, momento en el que hemos de preguntarnos si realmente la interpretación que estamos haciendo de ese hecho traumático se corresponde con la realidad o por el contrario estamos dándole un tinte dramático o negativo en exceso.

En resumen, podemos definir la depresión como una forma personal, aunque totalmente **desadaptativa**, de interpretar la realidad. Es decir, si nos vemos a nosotros mismos, nuestra vida o nuestro futuro de forma muy negativa, ¿Cómo queremos sentirnos y comportarnos si no es manera deprimida? Estos sentimientos y conductas son realmente las manifestaciones de la depresión y no la depresión en sí.

De entre las manifestaciones de la depresión destaca el estado de ánimo triste, desesperanzado, desanimado o "**como en un pozo**", que, generalmente, es expresado directamente por la propia persona deprimida. Sin embargo, muchas veces no es tan evidente este estado de ánimo ya que puede estar oculto tras la expresión de excesivas **quejas somáticas** (molestias y los dolores físicos) o una alta **irritabilidad** (tendencia a responder a los acontecimientos con arranques de ira o insultando a los demás, o sentimiento exagerado de frustración por cosas sin importancia).

Casi siempre se da una **pérdida de interés** y de capacidad para el disfrute en mayor o menor medida. Es muy común darse cuenta de que se ha perdido interés por las aficiones o de haber dejado de disfrutar con actividades que antes se consideraban placenteras. Muchas veces se da una reducción significativa de los niveles de interés o de deseo sexual.

Es frecuente que sean los familiares los que noten este progresivo aislamiento social y abandono de aficiones.

Normalmente, el **apetito** disminuye y muchas personas tienen que esforzarse por comer. Sin embargo, otras personas pueden tener más apetito, con apetencia por ciertas comidas concretas (dulces, bollería, chocolate). Cuando las alteraciones del apetito son graves, sea en la dirección que sea, puede haber una pérdida o ganancia significativa de peso o, en los niños, se puede dar un fracaso en la consecución del peso apropiado.

Es muy frecuente también la existencia de alteraciones del **sueño**, siendo la que se asocia principalmente a la depresión el insomnio. Es característico despertarse durante la noche y tener problemas para volver a dormirse o despertarse demasiado pronto y ser incapaz de volver a dormirse. Otras personas, aunque esto sucede menos frecuentemente, se quejan de exceso de sueño en forma de episodios de sueño prolongado nocturno o de aumento del sueño diurno.

Se pueden producir **cambios psicomotores**, que van desde la agitación, en forma de incapacidad para permanecer sentado, paseos, frotarse las manos y pellizcar o arrugar la piel, la ropa o algún objeto, hasta el enlentecimiento caracterizado por un lenguaje, pensamiento y movimientos corporales enlentecidos, un aumento de la latencia de respuesta, un bajo volumen de la voz, menos inflexiones y cantidad o variedad de contenido, o el mutismo.

Es habitual también encontrarse faltos de energía, cansados y fatigados. Una persona deprimida puede referir una **fatiga persistente** sin hacer ejercicio físico o que Incluso el menor trabajo parece requerir un gran esfuerzo. Por esto puede reducirse la eficacia con que se realizan las tareas así como un descenso muy acusado en la realización de las mismas, con la consiguiente pérdida de actividad y reducción de gratificaciones.

El **sentimiento de inutilidad o de culpa** tan asociado a la depresión hace referencia desde a evaluaciones negativas no realistas del propio valor hasta preocupacio-

nes o rumiaciones de culpa referidas a pequeños errores pasados. A menudo las personas deprimidas suelen malinterpretar los acontecimientos cotidianos neutros o triviales, tomándolos como pruebas de sus defectos personales, y suelen tener un exagerado sentimiento de responsabilidad por las adversidades.

Muchas personas deprimidas experimentan **dificultades a la hora de concentrarse, pensar o tomar decisiones**. Dan la impresión de distraerse con facilidad y suelen quejarse de falta de memoria. Quienes tienen ocupaciones laborales o estudios que representan una exigencia intelectual suelen ser incapaces de funcionar adecuadamente, incluso aunque sólo tengan problemas leves de concentración.

Muchas veces cuando, el **estado de desesperanza es muy grande**, aparecen ideas de suicidio: "mi vida ya no tiene sentido", "necesito descansar", "ya no puedo soportar esta carga", "soy un estorbo para mi familia", "quiero morirme". **SI ESTO ES ASI PIDE AYUDA INMEDIATAMENTE**. Todos los pensamientos están distorsionados, son falsos, estás viendo solo los aspectos negativos de tú vida, infravalorando tus capacidades para salir adelante y sobrevalorando los acontecimientos negativos. Los motivos para pensar de esta manera son el deseo de rendirse ante lo que es percibido como obstáculos insalvables, así como un intenso deseo de acabar con un estado emocional enormemente doloroso, que es percibido como interminable.

Todos estos síntomas conforman un cuadro que genera un intenso malestar en la persona además de un deterioro en el medio laboral, académico y social.

¿Por qué nos deprimimos?

El modelo cognitivo-conductual entiende el estado actual de las personas como el resultado de un proceso de aprendizaje continuo, que comienza desde el principio de nuestras vidas y se prolonga hasta el presente. Desde esta perspectiva, **somos lo que hemos aprendido a ser**, y esto incluye nuestra manera de **pensar**, de **comportarnos** y de **sentir**.

Esta corriente propone que no son las cosas o situaciones en sí las que nos hacen sentir mal, sino la interpretación que hacemos de ellas. Pues bien, la manera que tenemos de interpretar las cosas procede de nuestra experiencia previa y determinará cómo nos sentiremos y actuaremos respecto a ellas.

Así, un mismo hecho puede ser interpretado por la misma persona de manera **totalmente diferente** en función del momento de la vida en que suceda, o interpretado de manera muy distinta por distintas personas.

Básicamente **nos sentiremos de una manera acorde con la interpretación de las cosas y actuaremos igualmente acorde con la manera en que nos sentimos.**

Supongamos que suspendemos un examen importante e interpretamos este hecho como una señal de incapacidad, inutilidad y falta de valía personal. Desde este momento nos sentiremos tristes, fracasados, frustrados con nosotros mismos, desesperanzados..., y, consecuentemente, lloraremos, se verá reducida nuestra capacidad de disfrute, no nos apetecerá relacionarnos, o estaremos más irritables. Sin embargo, a mucha gente le ha sucedido lo mismo y no ha generado este tipo sentimientos y conductas tan extremas. Su interpretación fue diferente a la propuesta en el ejemplo ("es una faena, pero intentaré aprobar en la próxima oportunidad").

Probablemente la persona del ejemplo anterior ha aprendido, de una manera u otra, a lo largo de su vida algo parecido a: "si no lo hago todo a la perfección, eso significa que soy un fracaso". Y es que a lo largo de nuestras vidas vamos sacando este tipo de "moralejas" que serán la base de las interpretaciones posteriores que haremos de todo lo que nos vaya sucediendo. Sin embargo, algunos de estos esquemas básicos de interpretación aprendidos pueden tener consecuencias negativas. Cuando las interpretaciones no se corresponden con la realidad de los hechos o son demasiado rígidas **nos impiden ser más felices y adaptarnos a situaciones nuevas.** Es entonces cuando nos sentiremos y nos comportaremos de una manera innecesaria y excesivamente negativa y contraproducente. En nuestro ejemplo, ¿es

realista pensar que se es un fracasado sin remedio y para siempre simplemente por haber suspendido un examen?

En el caso de la depresión, estos patrones básicos de interpretación y los pensamientos derivados de ellos giran en torno a la propia visión personal, de nuestras vidas y de nuestro futuro.

Factores de vulnerabilidad

Los factores de vulnerabilidad hacen más fácil el desarrollo de la depresión, lo cual no implica necesariamente que tenga que desarrollarse. La influencia de otras variables como las habilidades y recursos sociales o el estrés agudo o crónico influyen en su aparición. Presentar una elevada sensibilidad a los sucesos negativos o una baja autoestima serían ejemplos de **factores predisponentes** a sufrir una depresión.

Por otro lado, existe una serie de factores que han demostrado favorecer la **inmunidad ante la depresión**, por ejemplo, tener amplios recursos y habilidades de aprendizaje o una alta competencia social autopercebida. También, la persona que realiza actividades placenteras frecuentes o que dispone a su alrededor de personas que le sirvan de confidentes está, en principio, mejor protegida contra la depresión.