

DEPRESIÓN – CONSEJOS PARA ALLEGADOS



Fuente: nafas / pixelio.de

ESTIMADA/O LECTOR:

Esta información se dirige a los allegados de una persona que padece una depresión y le dará consejos e informaciones para poder superar la situación. Para usted y también para su familiar o amigo enfermo es importante informarse lo más ampliamente posible sobre la enfermedad denominada depresión. Encontrará informaciones exactas sobre las diferentes posibilidades del tratamiento en la Guía para pacientes (véase cuadro al dorso).

VIVIR CON UNA SITUACIÓN DIFÍCIL

Nadie tiene la culpa de que justamente su familiar o amigo padezca una depresión. La enfermedad tiene orígenes muy diversos y puede tocarle a cualquiera. No sólo es una carga para el afectado sino también para muchas personas en su entorno y para las personas cercanas especialmente. Ver sufrir a una persona cercana es muy difícil. Usted quisiera ayudarle pero no sabe exactamente cómo hacerlo.

Una serie de trastornos de su familiar o amigo puede influir más o menos la vida cotidiana en común en los próximos tiempos.

Entre otras cosas por ejemplo:

- una sensación depresiva y oprimiente
- pérdida de interés y desgano
- apatía y fatiga
- reducción de la concentración y la atención
- reducción de la autoestima y la autoconfianza
- sensación de culpa e inutilidad
- miedo exagerado al futuro y „ver todo negro“
- insomnio
- pensamientos de muerte o suicidio
- alteraciones del apetito, trastornos gastrointestinales, dolor de cabeza u otros como dolor de espalda, palpitaciones, mareos, falta de aire o sensación de opresión en la garganta y el pecho.

LO QUE PUEDE AYUDAR A SU FAMILIAR

- En primer lugar, es de gran ayuda para el afectado que usted entienda su situación y sus sentimientos y que tome en serio su enfermedad sin dramatizarla.
Al mismo tiempo, usted tiene que intentar hacerle entender que es posible obtener ayuda y que en el futuro volverá a sentirse bien.
- Es muy importante que usted apoye a su familiar o amigo cuando éste tome la decisión de buscar ayuda profesional, al igual que usted lo haría si se tratara de otro tipo de enfermedad.
- Quizás pueda ser usted un acompañante en un tiempo difícil. Es de gran ayuda apoyar a la persona afectada para que haga cosas que le hacen bien: volver a realizar pequeñas actividades, como un paseo o conversar. O hacer juntos algo que a él le gusta, por ejemplo escuchar música.
- En algunos casos puede ser un apoyo para su familiar o amigo si usted está atento al transcurso de la terapia, por ejemplo una eventual verificación de los medicamentos recetados o visitar al terapeuta sin darle, sin embargo, la sensación de control.
- A veces su familiar o amigo quizás lo rechace. Pero esto no va contra usted como persona sino que es culpa de la enfermedad. No siempre la otra persona está en condiciones de aceptar sus propuestas.
Si usted lo respeta sin enfadarse, le ayudará mucho.
- De ninguna forma le quite importancia a la enfermedad, puesto que entonces le dará a entender a su familiar o amigo que usted no lo acepta aunque usted piense lo contrario.

► Depresión

► UN TEMA DIFÍCIL: CASOS DE URGENCIA

A veces, una persona depresiva tiene la sensación de que su situación es tan desconsoladora que no quiere seguir adelante. Su enfermedad le presiona para que termine con su vida. Esto es muy agobiante para la pareja y la familia. Quizás le ayude a usted, tener consciencia de que no es su culpa y que tampoco puede cargar con la responsabilidad. En un caso de tal urgencia pueden presentarse señales más o menos claras. Muchas veces se interpreta alguna expresión, en algunos casos los allegados tienen la sensación de que se está planificando algo. Si a usted le parece que reconoce un peligro inminente, usted deberá:

- escuchar y tomar la situación en serio
- mantener la conversación
- llamar a un médico de urgencias y/o a la Policía
- no deje solo a su familiar o amigo hasta que llegue la ayuda
- elimine todos los objetos peligrosos

En casos de peligro para el afectado mismo o para otras personas puede ser necesaria la internación en un hospital incluso contra la voluntad del afectado. Eso es competencia de la Policía.

► MÁS INFORMACIÓN

Esta información está basada en los conocimientos científicos actuales y resume los puntos importantes de la guía para pacientes llamada „Depresión unipolar“.

Otros Enlaces de interés

Guía para pacientes „Depresión unipolar“:

www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Organizaciones de autoayuda y/o allegados que han participado en la guía para pacientes:

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

La hoja informativa „¿Simplemente triste o depresivo?“, www.patinfo.org

Contacto con grupos de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información nacional para Apoyo e Iniciativa de Grupos de Autoayuda) donde se encuentra la organización de autoayuda más cercana: www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Guías para pacientes

Las guías para los pacientes traducen las recomendaciones de las guías de práctica clínica con un vocabulario más comprensible y ofrecen informaciones importantes respecto a las causas y a los métodos de diagnóstico y tratamiento de las enfermedades. Los responsables del programa para el desarrollo de las guías de práctica clínica (las llamadas „Guías de Práctica Clínica Nacionales“) y de sus correspondientes versiones para pacientes son el Colegio Federal de Médicos (BÄK), la Asociación de Médicos de los Seguros de Salud (KBV) y la Agrupación de las Sociedades Médicas Científicas (AWMF).

DOI: 10.6101/AZQ/000186

Responsable del contenido:

Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)

Instituto conjunto de BAK y KBV

Teléfono: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de



► LO QUE PUEDE HACER PARA SÍ MISMO

- El trato con una persona depresiva puede llevarle a usted a renunciar a muchas cosas. Cosas que a usted le gustan como hobbies, deporte, contactos, cultura. A usted le puede parecer egoísta divertirse mientras otros sufren. Pero no es ninguna ayuda para el afectado si usted no se tiene en cuenta a sí mismo. Y, a lo mejor, usted en algún momento pierde la fuerza para estar allí cuando otros lo necesitan. Tenga en cuenta que el tratamiento de una depresión lleva tiempo.
- Para poder manejar ese desafío también usted mismo puede buscar ayuda, por ejemplo un apoyo psicoterapéutico. Usted también puede dirigirse a grupos de autoayuda. Todo lo que a usted le alivia le ayuda también a su familiar o amigo.
- Al animar a su familiar o amigo a aceptar ayuda profesional, también se alivia usted mismo. En algunos casos es de gran ayuda participar conjuntamente en las ofertas de terapia, por ejemplo un asesoramiento de pareja o familia.

Por recomendación