depresión

APUNTES AVIFES
CUADERNOS TÉCNICOS

Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

AVIFES
Senideen eta Gaixotasun Mentalaren Bizkaiko Elkartea
Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental

Bizkaia
foru aldundia
diputación foral

© AVIFES, Asociación Vizcaína de Familiares y personas con enfermedad mental
Reservados todos los derechos.
Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo se puede realizar con la autorización de AVIFES y señalando la fuente.

1ª Edición 2022

Los documentos de la serie Apuntes AVIFES a la que pertenece esta publicación, pretenden compartir el conocimiento generado a partir de la experiencia del equipo profesional y otros agentes de AVIFES, en su trayectoria en el apoyo a las personas con enfermedad mental y sus familias, contribuyendo con ello a favorecer la extensión de condiciones para su autonomía personal, calidad de vida e inclusión en la comunidad: asegurando su condición de ciudadanía de pleno derecho, en coherencia con nuestra misión.

Este documento ha sido elaborado por AVIFES.

indice

1. la publicación ..... pág. 04
2. avifes ..... pág. 05
3. ¿ qué es la salud mental? ..... pág. 06
4. ¿ qué es la depresión? ..... pág. 07
5. ¿ cuáles son las causas de la depresión? ..... pág. 09
6. ¿ cómo se vive la depresión? ..... pág. 10
7. algunos mitos sobre la depresión ..... pág. 12
8. ¿cómo se trata la depresión? ..... pág. 15
9. ¿ cómo puedo ayudar a mi ser querido con depresión? ..... pág. 18
10. y en avifes,¿ cómo os apoyamos? ..... pág. 21

1. la publicación

La colección «Apuntes Avifes» pretende ofrecer a los y las familiares, profesionales y otras personas interesadas en el ámbito de la salud mental, información útil sobre distintas cuestiones, diagnósticos y temas que aporten un mayor acercamiento y una mejor comprensión del ámbito de la salud mental, de sus recursos y apoyos, y de las inquietudes, necesidades y deseos de las personas afectadas y de sus familiares.

Este cuaderno está dirigido fundamentalmente a familiares y personas afectadas por depresión con el objetivo de proporcionarles una herramienta de información rigurosa y accesible al mismo tiempo. También será una publicación útil para aquellas personas que sientan la necesidad de tener más información sobre las diferentes manifestaciones de la enfermedad mental con el ánimo de comprenderla, identificarla y aproximarse a sus protagonistas sin prejuicios ni tabúes.

La depresión es un problema de salud mental que afecta a millones de personas en todo el mundo. Es probable que, a lo largo de tu vida, hayas estado en contacto de alguna manera con esta enfermedad, bien a través de personas conocidas o allegadas, o bien porque la hayas vivido en tu propia piel. Seguramente haya llegado a tus oídos información o comentarios sobre la depresión o hayas hablado sobre ella con personas de tu entorno. Sin embargo, ¿cuánto sabes realmente sobre esta enfermedad?, ¿la depresión consiste simplemente en estar triste?, ¿cómo saber cuándo ha llegado el momento de pedir ayuda?.

Es importante que cuentes con información completa y veraz sobre la depresión, por lo que nos hemos propuesto acercarnos a ti a través de este cuaderno e intentar dar respuesta a las preguntas que puede que te estés haciendo.

2. avifes

La **ASOCIACIÓN VIZCAÍNA DE FAMILIARES Y PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL** nace como Asociación en el año 1.986 a partir de la iniciativa de un grupo de familiares de personas con enfermedad mental que tras constatar la gran escasez de recursos destinados al ámbito de la Salud Mental, emprendieron la tarea de agruparse en torno a una Asociación que luchara por dignificar esta enfermedad y reivindicara la generación de recursos. Es una entidad sin ánimo de lucro, declarada de Utilidad Pública, y reconocida por el Gobierno Vasco como entidad de interés social.

Su misión es la de facilitar apoyos personalizados a lo largo de la vida de todas las personas con enfermedad mental de Vizcaya y sus familias para alcanzar autonomía personal, calidad de vida e inclusión en la comunidad, asegurando su condición de ciudadano o ciudadana de pleno derecho.

A lo largo de estos 36 años, con el compromiso y dedicación de las familias, profesionales, personas afectadas, personas voluntarias e instituciones se está consiguiendo superar el enorme desconocimiento de la sociedad hacia este colectivo, que ha conllevado en muchas ocasiones situaciones de discriminación y estigmatización social.

En AVIFES consideramos que es necesario empoderar a las personas con enfermedad mental a fin de que dispongan de mayores competencias para su pleno desarrollo en todos los ámbitos de la vida, al igual que apoyar su máxima autonomía personal y su participación activa en la comunidad.

Los recursos y apoyos para las personas con enfermedad mental han ido aumentado en los distintos ámbitos. Desde AVIFES hemos ido fortaleciendo la atención, a través de la cada vez más amplia y diversa cartera de servicios y programas que ha seguido evolucionando para dar respuesta a las diversas necesidades y demandas recibidas.

3.¿qué es la salud mental?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la SALUD es "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

La **SALUD MENTAL** se define así como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

La **ENFERMEDAD o EL TRASTORNO MENTAL** es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o del comportamiento, en la que quedan afectados procesos psicológicos básicos como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación, el aprendizaje, el lenguaje, etc., lo que dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en el que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo. *(Ref. "Guía de estilo" de Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA).*

No es fácil establecer una única relación causa-efecto en la aparición de la enfermedad mental puesto que intervienen múltiples causas, de modo que confluyen factores biológicos (alteraciones bioquímicas, metabólicas, etc.), factores psicológicos (vivencias del sujeto, aprendizaje, etc.) y factores sociales (cultura, ámbito social y familiar, etc.) que pueden influir en su aparición.

4. ¿qué es la depresión?

Lo primero que tienes que saber es que la depresión es mucho más que estar triste. Aunque todos y todas sentimos tristeza de vez en cuando, en algunas personas estos sentimientos no desaparecen y se acompañan de otros síntomas que provocan malestar o dificultades para desarrollar su vida diaria. La depresión tiene una duración mayor, sus síntomas son más intensos y afecta a nuestro funcionamiento habitual de manera importante: influye en cómo nos sentimos, cómo pensamos, cómo nos relacionamos y cómo llevamos a cabo las actividades de nuestro día a día, como por ejemplo comer, dormir o trabajar.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo y aunque puede ser diferente en cada persona, hay algunos síntomas que son habituales. Debes tener en cuenta que el diagnóstico debe realizarlo siempre un/a psiquiatra o psicólogo/a clínico/a. No obstante, es importante que conozcas y sepas reconocer estos síntomas, ya sea en ti mismo/a o en alguien de tu entorno. Cuando alguien atraviesa un episodio depresivo es común que experimente...

- Tristeza intensa o ánimo muy bajo: Una tristeza profunda que dura la mayor parte del día, puede sentirse vacía y desesperanzada.
- Pérdida de interés y placer por las actividades cotidianas: Siente que ha perdido la ilusión por sus aficiones, las relaciones familiares, las amistades… Se muestra mucho menos activa de lo habitual y puede llegar a aislarse de su entorno.
- Cambios en el peso o el apetito: Puede que se sienta sin apetito y que pierda mucho peso en poco tiempo. También puede ocurrir lo contrario, que comience a comer demasiado y suba de peso de manera brusca.
- Problemas de sueño: Le cuesta mucho dormir y descansar, o bien puede que duerma demasiadas horas y le sea muy difícil despertar y levantarse.
- Fatiga: Se siente sin energía para nada. Algunas cosas que antes hacía sin dificultad, ahora suponen un obstáculo enorme.
- Problemas físicos: A veces, los problemas de salud mental como la depresión pueden provocar también síntomas físicos. Por ejemplo, es posible que la persona comience a tener problemas digestivos, dolores de cabeza frecuentes, dolores de espalda o musculares…

- Sentimientos de culpa e inutilidad: Se siente culpable por hacer sufrir a sus seres queridos, por los problemas que ocasiona en su familia, en el trabajo, etc. Puede sentirse inútil y poco valiosa.
- Problemas de memoria y atención: Le cuesta pensar y concentrarse, y le resulta muy difícil tomar decisiones. Tiene despistes y olvidos de manera frecuente, en mayor medida que antes.
- Pensamientos de muerte: Siente un profundo malestar y puede que llegue a tener ideas y pensamientos de muerte o suicidio. La desesperanza puede llevarle a pensar, por ejemplo, que sería mejor desaparecer, o a sentir que no merece la pena seguir viviendo con ese sufrimiento. Ante las ideas o pensamientos de este tipo, es importante pedir ayuda cuanto antes.

Si tú o alguien de tu entorno reconocéis algunos de los síntomas que acabamos de describir, es importante que pidáis ayuda. No lo dejéis pasar, ya que con el tratamiento y apoyos adecuados podemos hacer que la duración de la enfermedad sea más corta, o que algunos de los síntomas más graves no aparezcan o lo hagan de forma más leve.

pero ¿la depresión afecta sólo a adultos?

Es probable que te hayas planteado esta pregunta en alguna ocasión y la respuesta es no. La depresión puede aparecer en cualquier momento de la vida. Sin embargo, hay que tener en cuenta que esta enfermedad no se expresa de la misma manera en todas las personas, y puede que según su edad observemos señales un poco distintas.

Por ejemplo, en niños y adolescentes es habitual que se muestren más irritables, que se enfaden con mucha facilidad, o que se comporten de manera desafiante. También es posible que notemos que han perdido el interés o que ya no se divierten con sus actividades favoritas, que siempre están aburridos, sin energía y que no se comunican con su familia y amigos como lo hacían antes. Los problemas relacionados con el rendimiento escolar también pueden ser una señal importante. Estos síntomas pueden pasar desapercibidos al pensar que se deben al carácter del menor o a una mala racha. Pero recuerda, si estos cambios comienzan a interferir en su día a día, será importante que pidáis ayuda.

Por el contrario, en las personas mayores son más habituales las quejas o preocupaciones por su estado de salud. También son muy comunes los problemas de memoria y atención, que la persona se muestre agitada, irascible o frustrada, que pierda el interés y el placer por las cosas que le gustaban o que se aísle de las personas con quienes se solía relacionar.

5. ¿Cuáles son las causas de la depresión?

Ahora que sabes en qué consiste la depresión, te preguntarás por qué se produce. ¿Por qué a mí o a mi familiar?, si lo tiene todo, ¿por qué se siente así?, o ¿qué hemos hecho mal? son preguntas que suelen hacerse las personas que padecen esta enfermedad y sus allegados.

Debes saber que no hay una única causa detrás de la depresión, sino que puede haber muchos factores diferentes que, en combinación, favorecen su aparición. Son los llamados **factores de riesgo**.

Por un lado, están los factores biológicos como por ejemplo la herencia genética. Por otro lado, encontramos los factores ambientales, que tienen que ver con las condiciones de vida y el entorno de la persona. Los conflictos familiares, situaciones traumáticas en la infancia, y los problemas económicos o laborales son algunos ejemplos.

Factores como los que hemos mencionado pueden hacernos más vulnerables a desarrollar una depresión, pero puede haber otros elementos que ayuden a evitar o a retrasar su aparición; hablamos de los **factores protectores**. Algunos de los más importantes son el apoyo social, nuestras habilidades para afrontar problemas, la manera en que gestionamos nuestras emociones o nuestra participación en la comunidad.

6. ¿cómo se vive la depresión?

Si tienes a tu alrededor a alguna persona con depresión, o tú mismo/a estás atravesando un episodio depresivo, verás que se trata de una enfermedad con un gran impacto en las distintas esferas de la vida.

Como ya hemos visto, la depresión afecta enormemente al **bienestar emocional** de la persona que la padece. Es común que sienta que no hay nada con lo que pueda disfrutar, que se sienta insegura y poco valiosa, o incluso que piense que no merece la pena vivir de esa manera.

"la vida se te va apagando poco a poco, la tristeza y el miedo hacen que no soporte vivir"

Por otro lado, las **relaciones sociales y familiares** también se ven afectadas. Puede que poco a poco, la persona se vaya aislando o surjan más conflictos con su entorno. Esta situación puede provocar que la persona se sienta poco querida o piense que no encaja en ningún sitio.

"me siento como un bicho raro cuando estoy con otras personas, fuera de lugar. cada día me siento más alejada de todos."

Para la persona con depresión cada día es un desafío. Las actividades y tareas cotidianas que antes hacía casi sin pensar, resultan casi imposibles de llevar a cabo. También suele ser difícil plantearse metas y enfocarse en sus intereses. Es decir, que su **desarrollo personal** se ve limitado.

"antes me ponía metas y me esforzaba por alcanzarlas. ahora incluso las cosas más sencillas del día a día se me hacen cuesta arriba."

Además, puede que la persona empiece a tener problemas en el trabajo, que sea muy difícil conseguir un empleo, que se vea obligada a pedir muchas bajas laborales…, lo que termina teniendo consecuencias importantes a **nivel económico**.

"no me siento con fuerzas para volver al trabajo. si sigo así terminarán echándome."

Durante un episodio depresivo resulta difícil mantener unos buenos hábitos cotidianos: la persona empieza a tener una peor alimentación, no puede descansar bien, hace menos actividad física… En resumidas cuentas, quien padece una depresión presenta un peor estado de **salud**.

"no puedo dormir, me siento agotada y sin energía."

Con todo esto, la persona con depresión cada vez se siente menos autónoma y menos capaz de tomar decisiones. Es decir, **no se siente libre y protagonista de su propia vida**.

7. algunos mitos sobre la depresión

Todos y todas hemos hablado y opinado alguna vez sobre los problemas de salud mental, ya que en algún momento de nuestra vida hemos estado en contacto con ellos de una manera o de otra. Hay una serie de ideas y creencias extendidas en torno a las enfermedades mentales, y en concreto sobre la depresión, sobre las que nos parece importante reflexionar.

En este apartado te presentamos y desmentimos algunas de ellas, y te invitamos a pensar en el poder que pueden tener sobre las personas que conviven con esta enfermedad.

Las personas con depresión son **DÉBILES**	Por desconocimiento, muchas veces tachamos a las personas con enfermedad mental de débiles, frágiles o perezosas. Sin embargo, ya hemos visto que la depresión conlleva muchas dificultades y que superarla no depende solo de la fortaleza o la voluntad de quien la padece.
La depresión **ES COSA DE MUJERES**	Es cierto que hay más mujeres que hombres con un diagnóstico de depresión, pero esto no quiere decir que sea un problema exclusivo de las mujeres. Se trata de una enfermedad muy común y también hay muchos hombres que la padecen. De hecho, las conductas suicidas son más frecuentes en hombres que en mujeres. En el caso de los hombres, por la manera en que han sido criados y educados, puede resultarles más difícil expresar sus sentimientos y emociones. De manera similar, suelen evitar pedir ayuda y a veces recurren al consumo de alcohol u otras sustancias para intentar aliviar su sufrimiento. Por ello muchos casos de depresión en hombres pueden pasar desapercibidos.

Siempre ocurre como **RESPUESTA A UNA CAUSA CONCRETA**

No necesariamente. Algunas veces no podemos identificar ninguna causa concreta que produzca la enfermedad. Otras veces, es un cúmulo de dificultades o eventos negativos los que hacen que aparezca, como un vaso que, gota a gota, termina por desbordarse.

La depresión se da **SOLO EN PERSONAS ADULTAS**

Como ya hemos visto, esta enfermedad puede darse en distintos momentos de la vida, también en niños y niñas. Su forma de manifestarse puede ser algo distinta según la edad de la persona, por eso debemos prestar atención a los cambios en el comportamiento de los menores y pedir ayuda si observamos alguna de las señales de alarma de las que hemos ido hablando.

Superar una depresión **DEPENDE DE NUESTRA VOLUNTAD**

La depresión requiere de ayuda profesional, y debe ser abordada con un tratamiento específico. Por lo tanto no depende de la fuerza de voluntad de la persona que sufre esta enfermedad.

Puede resultarnos difícil ponernos en la piel de las personas con problemas de salud mental, sobre todo si nunca hemos estado en su situación. Por eso es importante que nos informemos y tratemos a las personas con depresión con el respeto que se merecen.

Si tengo depresión, es mejor que **NO ME MEDIQUE PARA NO CAER EN UNA ADICCIÓN**

El tratamiento de la depresión no es igual para cada persona, y tiene que ser un profesional de la salud mental quien valore la necesidad de tratamiento farmacológico.

En algunos casos será necesario, junto con la psicoterapia, como veremos más adelante. Si te preocupan los posibles efectos de la medicación, cuéntaselo a tu médico o psiquiatra, quien te podrá aclarar las dudas que tengas y te dará una opinión profesional según tu caso.

Las personas con depresión tratan de llamar la atención y **ES MEJOR NO DARLE IMPORTANCIA**

Quien padece una depresión no puede cambiar cómo se siente y no debemos entenderlo como una llamada de atención o una forma de esquivar sus responsabilidades. Además, es importante que la persona con depresión tenga a su alrededor figuras de confianza con quienes poder hablar sobre lo que le ocurre.

La depresión **ES PARA TODA LA VIDA**

La depresión puede mejorar mucho con el tratamiento adecuado. Es cierto que algunos casos son más complicados que otros, y que algunas personas necesitan estar en seguimiento médico durante más tiempo, pero esto no quiere decir que su situación no vaya a mejorar.

8. ¿cómo se trata la depresión?

Llegados a este punto querrás saber cuál es el mejor tratamiento para la depresión. Hoy en día existen diversos tratamientos, pero los más comunes son el farmacológico y la terapia psicológica. A continuación te mostramos en qué consiste cada uno de ellos:

tratamiento farmacológico

Su papel dentro del tratamiento para la depresión suele resultar fundamental. Los principales fármacos usados en el tratamiento de la depresión se llaman antidepresivos. En la actualidad, existen diversos tipos.

La utilización de uno u otro está sujeta a criterio médico, por lo que será el/la especialista quien valorará cuál es la mejor combinación y quien te indicará cómo debes tomarla. Resulta necesario señalar que su efecto no es inmediato, en muchos casos se necesitan varias semanas para que la mejoría se haga evidente. Por ello, es importante que no abandones el tratamiento y sigas las indicaciones de tú médico.

psicoterapia

La psicoterapia nos ofrece la oportunidad de identificar los factores que contribuyen a la depresión y desarrollar estrategias para el afrontamiento de sus síntomas. Contar con el apoyo de un profesional, con quien compartir nuestras emociones y experiencias al tiempo que nos orienta en el manejo de esta enfermedad, puede ser altamente eficaz. Hoy en día existen múltiples orientaciones psicológicas, aunque en este caso la terapia cognitivo-conductual y la terapia interpersonal han resultado ser las más beneficiosas.

pero... ¿qué otras cosas pueden ayudarme a la hora de afrontar la depresión?

Además del tratamiento, existen otras acciones que pueden ayudarte en tu día a día a la hora de hacer frente a la depresión. A continuación te planteamos algunas de ellas que esperamos te sirvan de ayuda:

apoyo social

La depresión puede llevarnos a aislarnos y separarnos de nuestro entorno y familia. Sin embargo, nuestras relaciones pueden ser cruciales para una buena evolución de la enfermedad. De hecho, se ha demostrado que contar con una buena red de apoyo supone un factor de protección de cara al afrontamiento de la depresión.

Aunque tus interacciones sociales no sean tan frecuentes o intensas como antes, procura no abandonarlas por completo. Compartir con otras personas tus emociones, pensamientos y sensaciones seguramente te ayudará a mejorar tu estado de ánimo y te recordará que no estás solo/a.

alimentación

Si padeces depresión, es probable que te cueste seguir unas rutinas adecuadas de alimentación. Sin embargo alimentarte de forma poco adecuada no hará más que empeorar la situación. Alimentos precocinados o con alto contenido graso, además de no ser saludables, te harán sentir más pesado/a y con menos energía contribuyendo así al malestar que ya estaba presente a causa de la depresión.

actividad física

Cuando sufres depresión o ansiedad, es posible que la actividad física sea lo último que quieras hacer. Sin embargo se ha demostrado cómo el ejercicio físico, sobre todo en contacto con la naturaleza, tiene un enorme impacto en nuestra calidad de vida y mejora significativamente nuestro estado de ánimo. Sabemos que realizar ejercicio cuando no se tienen ganas ni energía para ello puede resultar una tarea muy costosa, casi impensable. Por ello, es importante que encuentres la manera de agregar pequeñas cantidades de actividad física durante el día, como por ejemplo subir escaleras en lugar de usar el ascensor. Verás cómo su práctica te ayudará, poco a poco, a incrementar tu bienestar emocional.

sueño

El sueño es otro factor que debemos cuidar. Mantener un equilibrio en nuestras horas de sueño, así como una adecuada rutina, resulta fundamental para sentirnos bien. Quedarse despierto hasta tarde y luego dormir demasiado al día siguiente es una forma segura de alimentar la depresión. Como estrategias para mejorar la calidad de tu sueño, te proponemos:

- Si tienes la costumbre de echar siestas, no exceder los 45 minutos de sueño.
- Evita la cafeína 6 horas antes de acostarte. Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.
- Evita los alimentos pesados antes de acostarte.
- Haz ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarte.
- Usa ropa de cama cómoda.
- Mantén la habitación bien ventilada.
- Reserva tu cama para dormir, evitando su uso para el trabajo o la recreación general.

activación

A veces tendemos a esperar a estar "de humor" para retomar nuestra actividad. Sin embargo es un círculo vicioso, cuanta menos actividad tenemos más disminuyen nuestras ganas y más nos cuesta activarnos. Aunque en la depresión resulta complicado enfrentarse al día a día, el simple hecho de salir de la cama y afrontar las actividades cotidianas, hará que aumente la seguridad en ti mismo/a y mejorará tu estado de ánimo. No se trata de hacer cosas por hacer.

Se trata de realizar actividades que sean relevantes para ti, desde leer, hacer deporte, retomar amistades o bailar hasta viajar o ir a merendar a tu sitio favorito. Todo ello debe ser poco a poco. Se trata de rehacer nuestra vida para poder volver a sentirnos bien.

9. ¿cómo puedo ayudar a mi ser querido con depresión?

Puede que alguien cercano a ti padezca depresión o que hayas detectado alguna de las señales de alarma de las que hemos hablado en los apartados anteriores. Si es así, quizás te estés preguntando cómo actuar ante una situación así y cómo apoyar a tu ser querido. Sabemos que esto puede resultar difícil, y tal vez te surjan muchas dudas o tengas la sensación de que no hay nada que puedas hacer para ayudar. Es importante que sepas que cuando una persona padece depresión, el apoyo de su entorno resulta fundamental.

A continuación te presentamos algunas de las claves para proporcionar un apoyo adecuado a un ser querido con depresión.

- **mantente informado/a**

En primer lugar, es importante que comprendamos lo que le está ocurriendo a nuestro ser querido. Si contamos con suficiente información será más fácil que se sienta que le entendemos. Esto evitará que interpretemos de manera errónea algunos de sus comportamientos o actitudes, y será más fácil que sienta que le entendemos.

En muchas ocasiones las personas con depresión se culpan a sí mismas por lo que les ocurre y por no ser capaces de salir adelante. Por ello, es importante entender y transmitirles que sus conductas y sentimientos son normales y comprensibles teniendo en cuenta la situación en la que se encuentran. No están solos/as, lo que les pasa forma parte de los síntomas de una enfermedad que afecta a muchas personas.

- **cuida la comunicación**

Debemos intentar que la comunicación sea fluida, pero no demasiado directa o invasiva. Por ejemplo, si damos órdenes o insistimos demasiado a la persona sobre lo que debería hacer, seguramente se sienta incomprendida y atacada. Esto no quiere decir que no podamos hacerle sugerencias y propuestas, y ser compañeros/as en su proceso. Es importante que le preguntemos sobre lo que le ocurre y nos interesemos por su situación. Aunque pueda ser difícil y doloroso hablar sobre ello, si lo hacemos con cariño y respeto veremos lo beneficioso que llega a ser.

- **no restes importancia al problema**

Aunque te parezca que tu allegado/a no está viendo la realidad de manera objetiva, o que su visión de las cosas es demasiado pesimista, trata de no ignorar ni restar importancia a lo que dice y siente, ya que para él o ella es real e importante.

- **valora sus logros**

Cuando alguien atraviesa un episodio depresivo, es normal que le resulte difícil valorar las cosas que ha hecho bien y ver su propia mejoría. Es por eso que debemos estar a su lado, reforzando y ayudando a reconocer y nombrar lo que va consiguiendo.

depresión e ideas de suicidio

Como habrás podido comprobar, los síntomas de la depresión ocasionan un profundo malestar en la persona. Este sufrimiento puede ser tan grande que quien lo padece pueda llegar a pensar incluso en la muerte como única salida. Suele resultarnos muy difícil hablar sobre el suicidio, tal vez porque no sabemos cómo actuar, porque tenemos miedo a lo que pueda ocurrir si lo hablamos, o quizás porque nos preocupa lo que puedan pensar las personas de nuestro entorno. Sin embargo, queremos decirte que es importante que hablemos de ello, ya que solo así podremos ayudar a quien está pasando por una situación de sufrimiento como ésta.

Resulta fundamental comprender que las ideas de suicidio suelen aparecer como respuesta al sufrimiento y a la desesperanza. La mayoría de las personas que piensan en ello no desean morir, simplemente quieren dejar de sufrir y no encuentran otra salida. Por eso es importante saber que siempre hay otra solución, aunque en los momentos de mayor dolor sea muy difícil verlo.

Por supuesto, la ayuda profesional va a resultar fundamental para manejar una situación delicada como ésta, pero hay algunas cosas que todos y todas podemos hacer para contribuir a su prevención:

- Ofrecernos a hablar sobre ello: Muchas veces, el hecho de poder expresar y compartir con otra persona lo que pensamos o sentimos nos ayuda a aliviar el dolor. Por eso es importante que nuestro familiar o amigo con depresión sepa que estamos a su lado y que se sienta en confianza para hablar con nosotros/as de cualquier tema, incluidos la muerte y el suicidio.

- Tomarnos en serio cualquier idea de suicidio que nuestro/a allegado/a nos comunique. No restarle importancia con frases como “no digas tonterías”.

- Ser figuras de apoyo: Sabemos que el apoyo social es vital para la prevención del suicidio. Nuestro ser querido ha de saber que vamos a estar ahí cuando nos necesite.

- Evitar los tópicos y no dar consejos simplistas, como “Si la vida es muy bonita”, “Con todo lo que tú tienes”. Esto puede hacer que la persona se sienta incomprendida y sola.

- Buscar ayuda profesional cuanto antes si observamos alguna de las siguientes señales de alarma:

    - La persona hace comentarios negativos sobre sí misma o sobre el futuro: *“La vida no tiene sentido”, “Lo mío no tiene solución”*
    - La persona se despide o hace comentarios directos sobre la muerte o el suicidio: *“Quiero quitarme de en medio”, “Es mejor morir que vivir así”*
    - Observamos que la persona está cerrando asuntos pendientes o preparando las cosas para cuando no esté.

Si tú mismo/a estás pensando en el suicidio…

- Busca ayuda lo antes posible.
- Aunque ahora mismo no se te ocurra ninguna salida a tu sufrimiento, eso no significa que no la haya, sino que no puedes encontrarla en estos momentos.
- Comunícalo. Habla sobre ello con alguna persona de tu entorno.
- Pospón cualquier decisión. Si puedes posponer la decisión al menos 24 horas, es muy probable que la situación mejore.
- Permanece acompañado/a.
- Muchas de las personas que piensan en el suicidio en realidad no desean morir sino poner fin a su sufrimiento. Por eso se alegran de no haberlo hecho una vez que el sufrimiento ha pasado.

10. y en avifes¿ cómo os apoyamos?

Seas familiar o quien padece depresión, un buen espacio en el que encontrar la comprensión, confianza y seguridad que puedes necesitar son los Grupos de Apoyo. Encontrarnos con otras personas en situaciones similares y compartir con ellas nuestra experiencia puede resultar muy tranquilizador, ya que nos permite ver que las vivencias y sensaciones que estamos atravesando no son tan extrañas y han sido también vividas y sentidas por otros.

Esto nos permite incorporar nuevas formas de hacer, estrategias de afrontamiento útiles e incluso actividades diferentes que han resultado eficaces para otras personas. Los grupos de apoyo suponen un espacio íntimo en el que podrás hablar de tus sentimientos y emociones, compartir experiencias, resolver dudas, etc. En definitiva, un espacio seguro donde podrás expresarte libremente.

En Avifes contamos con diferentes grupos de apoyo, tanto para familiares como para personas con enfermedad mental. A continuación te mostramos aquellos que pueden resultarte de interés:

Servicio de Centro de Día: Contar con una actividad diurna y una estructura diaria es muy importante para contribuir a la estabilidad de la enfermedad. En nuestros Centros de Día acompañamos a la persona con enfermedad mental en su proyecto de vida.

Vida independiente: Tener depresión no es incompatible con tener una vida independiente. En Avifes ofrecemos los apoyos necesarios en función de lo que la persona necesita, bien desde nuestro Servicio de Viviendas con Apoyo o en el propio domicilio si la persona ya vive de forma autónoma.

Grupo "Nuestro Encuentro": grupo de apoyo mutuo orientado a personas con problemas de salud mental que buscan un espacio de referencia en el que compartir, relacionarse con personas que se encuentren en su misma situación, contar con apoyo profesional, mejorar sus competencias y conocimientos, etc.

Grupos de apoyo a mujeres: dirigido a mujeres con problemas de salud mental, estos grupos son el espacio ideal para desarrollarse como mujer. En estos grupos las mujeres mejoran su autoestima, aumentan su autonomía, conocen a otras mujeres y disponen de un lugar propio en el que ser ellas mismas.

Espacio Joven "Gazteori": la juventud puede resultar una etapa complicada, marcada por los cambios y la desorientación. Si a eso le sumamos un diagnóstico de enfermedad mental, la cosa puede complicarse aún más. En este grupo, las personas jóvenes con problemas de salud mental encuentran un espacio en el que hablar de lo que les preocupa, desarrollar sus habilidades sociales y conocer a otros jóvenes en su misma situación. Se trata de un espacio en el que apoyarse mutuamente y en el que poder conocer más sobre su enfermedad.

Servicio de ocio, deporte y participación social: A través de diferentes actividades e iniciativas, se fomenta que las personas con problemas de salud mental descubran o desarrollen nuevas aficiones e intereses.

Sesiones psicoeducativas: Orientadas a profundizar en los conocimientos sobre la enfermedad mental y en la manera de abordar situaciones cotidianas.

Atención psicológica individual: Espacio de intervención terapéutica en el que te acompañamos y ayudamos a disminuir el sufrimiento y la sobrecarga emocional, así como a conocer estrategias para manejar la sintomatología relacionada con la enfermedad.

otras publicaciones avifes

Colección Apuntes Avifes

"Esquizofrenia"; "Trastorno De Personalidad"; "Trastorno Obsesivo Compulsivo"; "Trastorno Bipolar" y "Depresión".

Colección Cuadernos Técnicos:

- La Familia en Avifes
- Plan de Salud Avifes
- Modelo de calidad de vida en salud mental aplicado en Avifes
- Carta de derechos y deberes de las personas con enfermedad mental
- Avifes: su compromiso ético. Herramientas para su desarrollo

Colección Aprendiendo de las Emociones:

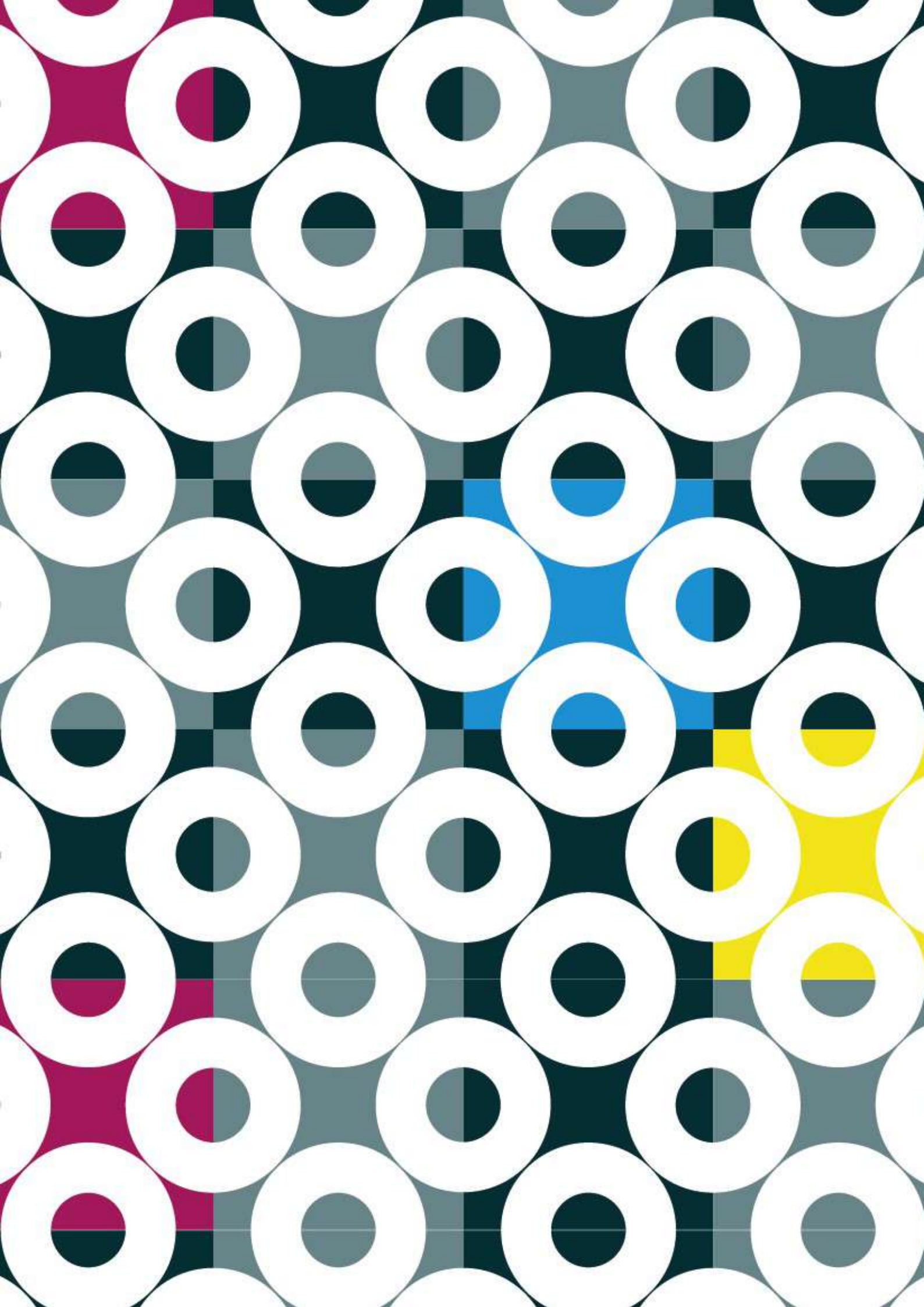
Gestión emocional I y II; Gestión del duelo: cómo afrontar las pérdidas; Gestión de Conflictos; Habilidades de Comunicación; Los límites y La Culpa.

Estudios e Investigaciones:

- Estudio sobre las necesidades y preferencias de vivienda de las personas pertenecientes a Avifes y potenciales líneas de actuación. 2008
- Proyecto estigma social entre las personas con enfermedad mental en Euskadi (FEDEAFES y Ararteko). 2013
- Estudio sobre el envejecimiento de las personas con enfermedad mental. Mirando al presente y al futuro. 2015
- Reflexiones sobre el abordaje a la población infantojuvenil con trastorno mental grave en Bizkaia. 2015
- Artículo "La función y el valor del deporte en las personas con enfermedad mental". 2017
- Estudio sobre violencia contra las mujeres (FEDAFES). 2017
- Focus In: Construyendo Base Social. (Buenas prácticas en Dinamización Asociativa). 2019
- Baños de Bosque: Impacto sobre la salud de las personas con enfermedad mental. 2019
- #SUPPORTINGWOMEN: Investigación sobre la calidad de vida de las mujeres con enfermedad mental. 2019
- Baños de Bosque: Impacto en la salud de las mujeres con enfermedad mental. 2020
- Ocio y Salud Mental. Proyectando el futuro. 2019
- Estudio sobre las necesidades de las personas con enfermedad mental de Bizkaia en el ámbito residencial y de vida independiente. 2020

avifes, a tu lado

Aunque ahora sabes un poco más sobre la depresión, es posible que todavía tengas algunas dudas o que te hayan surgido nuevas preguntas o inquietudes. Tal vez hayas decidido que es el momento de pedir ayuda.

Ven a conocernos, en Avifes estamos para acompañarte.

94 445 62 56
info@avifes.org
www.avifes.org