

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 8 DE FEBRERO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

LA DEPRESION OCULTA

Existe una forma de depresión que se esconde bajo problemas físicos, cambiables de un lugar del cuerpo al otro, y situados en el marco de una fatiga extrema. Se trata de la llamada **depresión oculta una dolencia difícil de diagnosticar, porque los pacientes no hacen referencia a ningún sufrimiento psicológico.** Los signos de una depresión clásica son bastante conocidos. Pueden aparecer repentinamente o al contrario, caracterizarse por una sucesión de eventos depresivos que traducen la exacerbación de un mal vivir en lo cotidiano. Incapacidad de sentir placer, enormes dificultades para concentrarse, retardo psicomotor e intelectual, todo en medio de una sensación de pesimismo y tristeza.

Los síntomas de una depresión oculta parecen ser los mismos de un enfermo con otro tipo de depresión: dolor de cabeza, de cuello, de hombros, a veces digestivos severos y de manera constante, una inmensa fatiga que no cede con el descanso. Como los signos psicológicos de una depresión clásica, estos signos físicos evolucionan día tras día.

Una persona expresa su malestar psicológico en su cuerpo porque, en algunos, el lenguaje del cuerpo es predominante en relación con el lenguaje oral. Así, por ejemplo, muchas

personas expresan un estrés profesional o un conflicto familiar con un dolor de espalda o de estómago.

Algunas personas hacen todo lo posible por ocultar su depresión, tanto ante los ojos de los demás como ante sí mismos, tratando de ignorar sus sentimientos y fingiendo que todo va bien. Si alguien sospecha algo y le pregunta si está bien, responde diciendo que se encuentra perfectamente o que tan solo tiene un poco de cansancio, restando importancia a sus síntomas y sus emociones.

Tienden a actuar como si al ignorar sus emociones y fingir que todo va bien, la depresión acabará por desaparecer por sí sola. Pero esto no suele suceder porque la depresión es un indicio de que algo anda mal en tu vida, que hay cosas que debes afrontar, superar o cambiar. Ignorar la depresión hace que todo siga igual, no reconoces ni afrontas el verdadero problema y no haces nada para solucionarlo. Esto puede hacer que la depresión se mantenga a lo largo del tiempo o incluso se agrave.

Signos que indican que una persona está tratando de ocultar su depresión.

La persona que trata de ocultar su depresión, intenta ocultársela también a sí misma, ignorando su estado emocional. En el fondo, sabe que no está bien, pero se niega a reconocerlo. Por este motivo, hay que tener en cuenta lo siguientes signos puede ayudarle a ser plenamente consciente de que tiene un problema. Estos signos también pueden servir de ayuda a una persona que sospeche que un amigo o familiar podría estar deprimido.

Problemas de sueño. La depresión produce alteraciones del sueño. La más típica consiste en despertarse demasiado

temprano y no poder volver a dormir, de manera que duermes menos horas de las que necesitas.

No obstante, el patrón de sueño puede verse alterado también de otros modos, dependiendo de cada persona y de si tiene también otros problemas, como ansiedad, por ejemplo.

Cambio en los patrones de alimentación. Pueden comer en exceso (como un modo de aliviarse) o perder el apetito y comer menos de lo habitual.

También pueden recurrir al alcohol y comenzar a beber más de lo que era habitual en ellos.

Disminuyen su contacto social. Cuando están con otras personas llevan una máscara de “todo va bien” pero mantener esta farsa cuesta trabajo y tienden a disminuir el número de contactos sociales. A menudo, inventan excusas para no acudir a un determinado evento, como una cena con amigos, una fiesta, etc.

Cambio en sus temas de conversación. No es raro que las personas deprimidas se vuelvan un poco más “filósofas” de lo que suelen ser habitualmente. Sacan temas de conversación relacionados con el significado de la vida, los sueños no cumplidos, hacia dónde se dirigen en sus vidas, el significado de la felicidad. Pueden hablar de la muerte de un modo algo poético e incluso la perciben como deseable para cualquiera, como una liberación o una entrada en un mundo mejor.

Sentimientos a flor de piel. El esfuerzo constante por mantener sus sentimientos ocultos y bajo control hace que acaben estando a flor de piel. Por ejemplo, lloran con facilidad en situaciones que antes no les hacían llorar, como al ver una película; se enfadan por cosas que antes no les hacían

enfadar; o expresan sentimientos que antes no solían expresar, como empezar a decir a los demás que los quiere. En cierto modo, podemos decir que se vuelve emocionalmente más “débil” de lo que solía ser.

Se vuelven menos optimistas. Las personas no deprimidas suelen tener una actitud optimista incluso aunque eso los haga ser menos realistas. Por ejemplo, tienden a pensar que han hecho un examen mejor de lo que en realidad lo han hecho. Las personas deprimidas, por el contrario, pierden este optimismo y se vuelven más realistas o claramente pesimistas: dicen que el examen lo han hecho regular o francamente mal y se muestran más precavidos y con menos esperanzas de que haya resultados positivos en cualquier cosa que hagan. Es decir, perciben la vida algo más negra y eso se nota en su modo de expresarse o en sus conversaciones.

Vivir con depresión oculta no es fácil. Lloro cuando lo necesites, no les cierres la puerta a las personas y abre tu corazón aunque sea muy difícil. Si mantienes forzándote para que lo malo no sea visto, lo bueno también será invisible. Busca la ayuda de un especialista en psicología para que puedas salir adelante. Ya que esto va en aumento y luego es ya prácticamente incontrolable y se puede llegar hasta el suicidio.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico