

DEPRESIÓN EN LA MUJER. Características, singularidades y tratamiento.

Actualmente, los estudios confirman que por cada hombre deprimido, hay dos o tres mujeres con este problema. ¿Qué explicación existe a esta realidad? ¿influye en este dato las relaciones de pareja? ¿cómo se sienten las mujeres? ¿cómo podemos vacunarnos contra esta realidad?

La depresión es un trastorno, un malestar que afecta al organismo, los pensamientos y el estado de ánimo; determina el día a día y se manifiesta en los actos más cotidianos como el sueño, la sexualidad, el trabajo etc.

No hablamos de un estado de ánimo triste, que es algo normal y que forma parte de los cambios de humor naturales a lo largo del día o la semana; se trata de un sentimiento que inunda y se instala en la vida de la persona que lo sufre sin que ésta pueda decidir sobre ello a voluntad.

A pesar del sufrimiento que genera este trastorno, en la persona que lo sufre y en las personas que la quieren, también es cierto, que un abordaje y tratamiento adecuados permiten modificar este estado e incluso lograr que la persona que supera una depresión salga fortalecida y enriquecida de la misma.

¿Cuáles son los síntomas que deben alertarnos de esta dolencia?

-Sentimientos de desesperanza. Los clásicos siempre han dicho que la esperanza es la vacuna contra la tristeza y uno de los mejores alicientes para una vida plena. Cuando la persona pierde la esperanza de que su situación, su vida, sus conflictos puedan cambiar o siente que no está en su mano hacer nada para conseguirlo le inunda un sentimiento que desemboca en ocasiones en depresión.

-Estado de ánimo persistente, triste, ansioso.

-Problemas de sueño: Insomnio, hipersomnio.

-Dificultades de concentración, trastornos de memoria. El rendimiento cognitivo se ve afectado y la persona sufre frecuentes pérdida de memoria y una significativa dificultad para centrar la atención.

-Cansancio, fatiga.

-Dificultad para disfrutar. En ocasiones, actividades que han resultado gratificantes para la mujer dejan de disfrutarse para suponer una obligación o una tarea más.

¿Cuáles son los problemas más frecuentes?

-Problemas de pareja. Las mujeres sienten con mucha frecuencia, que han perdido algo importante en su relación: la comunicación, la cercanía, la intimidad... y con ello hay un cuestionamiento de si mismas, ya que muchas veces sienten que el “éxito o fracaso” del bienestar de las relaciones y de la familia es una empresa femenina, por lo que se pone en juego su identidad. Se pierde algo, aquello de lo que cada mujer se queja, y en paralelo, la mujer puede perder su autoestima, lo que resulta algo peligroso.

-Baja autoestima: La mujer se siente en muchas ocasiones, “poca cosa” o no merecedora. Es muy hábil para ver aquello que no hace bien o normalizar aquello que es un aspecto positivo de su personalidad por ejemplo.

-Vínculos dañinos: Otra queja frecuente de las mujeres en la consulta son las relaciones afectivas que suponen daño y sufrimiento, pero de las que la mujer no sabe cómo salir o sin saber cómo ni por qué se encuentra repitiendo a lo largo de su vida.

¿Cuál es el camino de la terapia?

En primer lugar la terapia establece con claridad, si hablamos de “estar triste” o una depresión y a partir de ahí, las indicaciones y el camino a seguir son bien distintos. Es decir, si una persona, después de hacer un cuidadoso análisis, considera que está triste por algo que ha sucedido, una muerte, la ruptura de una relación etc; en esta situación, la terapia se encamina a permitir a la mujer a expresar sus sentimientos y llorar sin evitar o enmascarar el sufrimiento.

Si, por el contrario, no sólo la mujer lamenta una pérdida o no tener determinada relación o situación vital, sino que hay un sentimiento de frustración con la imagen personal, de insatisfacción con la vida. También es posible que la depresión se esconda detrás de una actividad frenética, o el enfado frecuente...en este caso, el camino se dirige a identificar el motivo, poner nombre a la queja ambigua y vaga y establecer las medidas de cambio. El camino, a pesar de las dificultades es un camino bonito y enriquecedor, ya que en nuestra práctica clínica hemos descubierto el enorme cambio que supone para las mujeres poner a su disposición el cuidado y el cariño que en muchas ocasiones ponen en los demás.