

La Depresión constituye un problema de salud pública, de gran notoriedad en nuestro país. Se trata de una patología que se caracteriza por la desaparición del deseo, cualquiera sea el mismo. Afecta tanto el estado de ánimo como el proyecto de vida de la persona, a toda edad.

Quienes presentan el diagnóstico, sienten sufrimiento psíquico y padecimiento, siendo muchas veces difícil de comprender y visibilizar. Se destaca que ésta vivencia no desaparece sola, ni tampoco con buena voluntad.

El sentido de la vida así como la esperanza comienzan a teñirse “con el lente oscuro”, característico de la depresión; se convive con el enojo, la angustia, la frustración, no encontrando la salida para gestionar los conflictos cotidianos.

Así mismo puede afectar las conductas basales: alimentación, sueño, higiene, vínculos interpersonales, atención, concentración, aprendizajes, entre otras.

Implica una situación delicada y compleja, que requiere de su abordaje oportuno, siendo las ideas de muerte y riesgo de vida, parte crucial del desarrollo de la enfermedad.

En ese sentido, los accidentes de tránsito así como participar en actividades de exposición y riesgo para la salud (picadas, deportes extremos, involucrarse en situaciones de violencia, consumo de sustancias psicoactivas) pueden considerarse intentos de suicidio o suicidios encubiertos, que se identifican mayormente en la adolescencia y primera etapa de la juventud.

También puede ir acompañado de estados de ansiedad (ataques de pánico) u otras patologías asociadas.

Identificar las posibles causas y sus diversas manifestaciones, que pueden responder a situaciones de crisis vital, factores hereditarios o como consecuencia de otros diagnósticos clínicos, será fundamental para su adecuado diagnóstico y tratamiento

El tratamiento consiste en un enfoque multidisciplinario con la figura del médico psiquiatra y psicólogo entre otras disciplinas que puedan contribuir al tratamiento. Es de destacar que no alcanza solamente con el proceso psicoterapéutico, cuando los neurotransmisores necesiten atención farmacológica y no la estén recibiendo, para la producción adecuada de serotonina. Por eso la valoración médica será fundamental.

Por otro lado la Psicoeducación con respecto al tratamiento que recibirá el paciente; comprender para qué se realiza, cuáles serán las mejores alternativas, qué tiempo le llevará y con qué recursos podrá contar, serán la clave para sostener el proceso.

Los contextos de mayor vulnerabilidad psicosocial, muchas veces no favorecen la superación de este diagnóstico y colocan a la persona en alerta, por falta de información y escasos recursos.

Dentro de los factores de riesgo más visibles , se encuentran el aislamiento, el no tener sentido de pertenencia en ámbitos educativos, sociales, laborales, mantener vínculos tóxicos y no encontrarle sentido a la vida.

Por lo tanto será importante para trabajar la prevención, además de la consulta con especialista, mantener una vida saludable, formar parte de grupos nutritivos donde desarrollarse, crecer, sentirse querido, amar, reír, aprender, intercambiar, estar actualizado y encontrarle sentido a la vida.

Finalmente, dentro de los lugares por excelencia donde trabajar la temática desde el enfoque de derechos humanos y atención primaria, se encuentra el sistema educativo, que si bien presenta avances; con respecto a protocolos de atención primaria, que conforman los mapas de ruta para abordar temas de salud, educación y convivencia, aún queda mucho por reforzar, en lo que respecta a la capacitación de los docentes sobre el tema, trabajo con familia y trabajo en red, entre los centros educativos y los servicios de atención en salud.

Licenciada en Psicología Andrea Coppola Zícari

Psicoterapeuta Sistémica/ Integrante de la Red de Psicólogos del Uruguay

Psic. Educacional/ Psic. Laboral.

Referencia

Ley de Salud Mental 19.529

<https://www.federaciocatalanatdah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>