

Estamos habituados a usar la palabra depresión con excesiva frecuencia. Cuando tenemos un mal día, nuestro estado de ánimo está un poco más bajo de lo habitual o incluso cuando estamos cansados, la expresión que acude a nuestra mente es estoy deprimid@

La depresión es mucho más que todo esto; es un serio trastorno emocional que implica cambios importantes en nuestra forma de sentir, de pensar y de actuar.

Nuestras **emociones** cambian sensiblemente. Puede que tengamos muchas ganas de llorar, que notemos tristeza, y no es infrecuente que aparezcan otros sentimientos desagradables como irritabilidad o ansiedad. Más a nivel corporal, suelen producirse cambios, como notar cansancio continuo y excesivo, pérdida de apetito, problemas de sueño, tensión muscular, opresión en el pecho, y muchos más. También es muy frecuente notar una importante disminución del deseo sexual.

Nuestra **forma de pensar** sufre modificaciones: tendemos a ver el lado oscuro de las cosas. Es como si nuestra visión se hubiera enturbiado de un oscuro pigmento que nos hace ver la realidad teñida de pesimismo y negatividad.

**A)** Solemos pensar mal acerca de nosotros mismos, nos desvalorizamos y nos culpamos por muchas de las cosas que hicimos. Nuestra autoestima se reduce significativamente.

**B)** El mundo nos parece un lugar hostil y absurdo en el que vivir. No entendemos la vida, ni cómo ni porqué suceden las cosas. Podemos creer que los demás no nos tienen ningún aprecio y que incluso nos rechazan.

**C)** Más aún, el futuro se percibe como un callejón sin salida, sin esperanza, con pocos deseos de continuar. En el mejor de los casos, como una mala jugada del destino que hay que sobrellevar.

Nuestra **forma de actuar** va en consonancia con nuestros sentimientos y nuestros pensamientos. Tendemos a ir reduciendo nuestras actividades; nos volvemos más pasivos, la inercia nos domina, y de una forma más o menos rápida, dejamos de salir, de ver gente o incluso, de ir a trabajar. Una imagen, casi caricaturesca pero desafortunadamente real, de una persona muy deprimida, sería una persona que se pasa el día entre el sofá y la cama, llorando y quejándose continuamente.

Para considerar que una persona está deprimida, tiene que estar sufriendo una parte importante de estos cambios, y además, que se mantengan durante un período de tiempo razonablemente largo. Por ejemplo, una combinación de estos cambios la podría notar durante unos pocos días un estudiante que hubiera suspendido un examen, y no se consideraría depresión, a no ser que no emergiese de ese bache ocasional.

## CAUSAS DE LA DEPRESIÓN: ¿POR QUÉ NOS DEPRIMIMOS?

Durante mucho tiempo, se pensó que la depresión era el resultado de un simple desajuste bioquímico en el cerebro, y todavía mucha gente, incluidos profesionales, siguen creyéndolo. Sin embargo, los datos más actuales parecen indicar otras explicaciones. Sabemos con fuerte respaldo empírico que, para que una persona se deprima, es necesario que en el ambiente en que vive ocurran cambios que sean percibidos como desagradables. La expresión utilizada en psicología es **pérdida de reforzadores**, lo que significa que la persona pierde algo o a alguien valioso.

La depresión puede ser producida por cambios vitales como: pérdida o enfermedad de personas queridas, enfermedad propia, problemas maritales o familiares, problemas o pérdida del trabajo, problemas económicos, cambios de domicilio, sufrir otro problema psicológico, y cualquier otro acontecimiento que implique que la persona se vea privada de algo que considera importante.

Desde esta perspectiva, cuando la persona percibe estas pérdidas pasaría por un período normal de tristeza, pero si no sabe afrontarla con eficacia, comenzaría a sentir los cambios emocionales, cognitivos y conductuales, relatados en el apartado anterior y empezaría a deprimirse.

Parte de estos cambios implican modificaciones en el funcionamiento bioquímico del Sistema Nervioso Central. El cerebro segrega menos neurotransmisores, y ello ayudaría a que la depresión se asentara. Los neurotransmisores son unas sustancias que participan en el funcionamiento del Sistema Nervioso Central, y contribuyen a la regulación del estado emocional.

Así pues, los cambios bioquímicos que se producen en el cerebro, serían el resultado y no la causa de la depresión. Sería algo parecido a lo que sucede con otras sustancias en otro tipo de reacciones emocionales. Así, por ejemplo, la adrenalina participa en las reacciones de ansiedad pero no es su causa. Cuando una persona se pone ansiosa lo hace como resultado de la percepción de peligro y a partir de ahí el organismo inyecta adrenalina en la sangre, lo que da sustento bioquímico a la ansiedad. La causa de la ansiedad no es la adrenalina, sino que ésta es parte del proceso de ansiedad.

Por lo tanto, la reducción de neurotransmisores cerebrales es parte del proceso de la depresión, pero no la causa. Sin embargo, tiene un peso importante en la instalación del proceso depresivo, puesto que su reducción afecta a la regulación de funciones del cerebro como los ciclos de sueño vigilia, o el estado de ánimo.

Concluyendo, desde nuestro punto de vista, la depresión no podría ser considerada como una enfermedad, entendiendo enfermedad como un proceso provocado por deficiencias orgánicas. La depresión sería un complejo trastorno psicológico que provocaría alteraciones orgánicas.