

TENDENCIAS

16 mitos destructivos sobre la depresión que debes dejar de creer

El Ciudadano · 12 de junio de 2015



1. MITO: Depresión = tristeza.



16 mitos destructivos sobre la depresión que debes dejar de creer

Nickelodeon / Via pixshark.com

“Uf, estoy tan deprimido”, dijo casi todo el mundo en algún momento. Y a pesar de que la mayoría de la gente no lo quiere decir literalmente, mucha gente todavía piensa en la depresión como una forma exagerada de tristeza. Y no lo es. “La gama de la experiencia humana incluye sentirse triste, pero la experiencia de la depresión, sensación de extrema tristeza, desesperanza o desamparo, no es un rango saludable de las emociones humanas”, dice la psicóloga y autora de *Living with Depression* Deborah Serani, licenciada en Psicología, a BuzzFeed Life.

2. MITO: “Puedes elegir no tenerla”



16 mitos destructivos sobre la depresión que debes dejar de creer

NBC / Via 2982-presscdn-29-70-pagely.netdna-ssl.com

Muchas personas creen que la depresión es un rasgo de la personalidad, características o forma de pensar, dice Serani. “Piensan que es un comportamiento que se puede cambiar siendo duro al decir “simplemente olvídale”, o con útiles comentarios como “da un paseo y te sentirás mejor”. ” Si solo fuera así de fácil. Es igual de fácil sacarse la depresión que sacarse la gripe.

3. MITO: La depresión es causada por un desequilibrio químico en el cerebro.



16 mitos destructivos sobre la depresión que debes dejar de creer

MGM Television / Via max-peck.tumblr.com

Claro, esto es mejor que creer que la depresión es una mentalidad que puede sacarse a presión, pero intentar identificar los niveles bajos de serotonina como la principal causa sigue siendo incorrecta. “La depresión surge de una interacción de la genética, la biología, el medio ambiente, las experiencias sociales y conductas aprendidas”, dice Serani. “La comprensión de cómo tu propia biología es única y la biografía de

influencias en tu vida ayudará a entender cómo la depresión afecta tu vida... y la forma de tratarla con éxito”.

4. MITO: La depresión se siente igual para todo el mundo.



MITO: La depresión se siente igual para todo el mundo.

3 Arts Entertainment / Via [sesinkhorn.tumblr.com](https://www.sesinkhorn.tumblr.com)

La depresión existe en un espectro de intensidad y puede variar de leve a profunda, y todo en el medio. “La depresión no tiene una talla única para todos”, dice Serani. Resiste la tentación de comparar tu experiencia con otra persona o juzgar cuando la depresión de una persona se manifiesta de una manera con la que no estás familiarizado.

5. MITO: La depresión viene en una sola forma.



16 mitos destructivos sobre la depresión que debes dejar de creer

Killer Films / Via [rebloggy.com](https://www.rebloggy.com)

Cuando hablas y piensas acerca de la depresión, es probable que estés pensando en depresión grave, pero mientras que la depresión grave es más común, [afectando casi el 7 por ciento de los adultos estadounidenses por año](#), no es el único tipo de trastorno depresivo.

El trastorno depresivo persistente (PDD) (o distimia) es una forma crónica de depresión moderada con muchos de los mismos síntomas, como falta de energía, apatía y estrés. La depresión posparto y estacional caen bajo este paraguas. La

depresión es también una gran parte del trastorno bipolar, donde los ciclos de humor van de euforias extremas o leves a depresiones graves.

6. MITO: La depresión está toda en tu cabeza.

A. A. Milne / Via wastedmemorie-s.tumblr.com

Esta frase debería ser vetada de tu vocabulario, la verdad. Minimiza la enfermedad, dice Serani, e implica no solo que una persona ha creado la depresión a través de sus pensamientos, sino también que sus síntomas son solamente emocionales. “La depresión es una enfermedad que afecta la mente *y* el cuerpo. Corroe la forma de pensar y sentir, así como compromete tu cuerpo de manera extremadamente negativa”, dice la psicóloga.

De hecho, investigaciones muestran que la depresión tiene un efecto biológico en el cuerpo. Se puede ralentizar el funcionamiento del cerebro, crear fatiga muscular, disminuir el sistema inmunológico, y disminuir la función del corazón.

7. MITO: Es una enfermedad de mujeres

FOX / Via oxfordlemissproblems.tumblr.com

Sí, las mujeres tienen el doble de probabilidades de sufrir depresión que los hombres, pero eso no significa que los hombres estén a salvo de la depresión. De hecho, los hombres suelen sufrir en silencio, [enmascarando su enfermedad en otros problemas](#) como el abuso de sustancias, conductas de riesgo, y exceso de trabajo en la oficina gracias a las expectativas perjudiciales sobre la masculinidad que desalientan mostrar “debilidad” y emoción.

8. MITO: Siempre te das cuenta cuando alguien tiene depresión.

NBC / Via [reactiongifs.com](https://www.reactiongifs.com)

Ya lo sabemos, la depresión es a menudo representada con imágenes en blanco y negro de jóvenes mujeres blancas tristes agarrándose la cabeza o mirando por las ventanas... y nada que ver. Al igual que la depresión se siente diferente para todo el mundo que la sufre, tampoco se ve igual. Y ni hablar de que muchas personas optan por ocultar lo que les pasa por el estigma que rodea a la enfermedad mental. [Esta campaña muestra lo que la depresión es de verdad.](#)

9. MITO: Tu compañero deprimido se mejorará si lo amas lo suficiente.

vevo.com / Via igotabettersolutionforyou.tumblr.com

Es un pensamiento agradable, pero uno que menosprecia la condición mental grave que tu pareja está viviendo. La depresión no desaparece porque la vida sea buena, así que si sales con alguien con depresión, no esperes que eso cambie solo porque les das un final de cuento de hadas.

Dicho esto, hay cosas que puedes hacer para ayudar a tu pareja. “Ayudar a tu ser querido a cumplir sus citas, permanecer en terapia, tomar medicamentos, renovar recetas, evitar situaciones y personas tóxicas, ayudar a crear un ambiente cálido de apoyo y asegurar una alimentación saludable y dormir lo suficiente son aspectos muy importantes que tu amor puede ayudar a sanar”, dice Serani.

10. MITO: La depresión se cura con antidepresivos.

NBC / Via thelibraryisnowopen.tumblr.com

Sería genial si tomar antidepresivos funcionara de la misma manera que tragarse unas pastillas para un resfriado, pero ese no es el caso, por desgracia. El tratamiento de la depresión (nota: no la cura) implica muchas partes móviles, solo una de las cuales pueden ser los antidepresivos. Algunas personas ([hasta uno de cada cuatro](#)) se sintieron peor con los antidepresivos que sin ellos.

11. MITO: Deberás tomar antidepresivos toda la vida.

CWTV / Via rtvgames.com

Nop, un diagnóstico de depresión no es sinónimo de un guión para toda la vida. Los antidepresivos pueden usarse para el tratamiento a corto plazo, como parte de un régimen a largo plazo, o no usarse en absoluto. Al igual que la depresión no tiene una lista de síntomas, el tratamiento tampoco es uno solo para todos. Muchos prefieren terapia o una combinación de ambos.

12. MITO: Cómo lidias con la depresión es una señal de fortaleza o debilidad mental.

Mandate Pictures / Via [reddit.com](https://www.reddit.com)

La depresión es lo que Serani llama una “enfermedad invisible”, por lo que es fácil que las personas que no la han experimentado piensen que se puede superar con trabajo duro y fuerza mental. Este error puede ser muy perjudicial, ya que puede desalentar a las personas de buscar tratamiento y perpetuar la idea de que aquellos que están sufriendo, toman medicación o ven a un terapeuta son débiles.

“Al igual que el cáncer, enfermedades del corazón o diabetes, la depresión no es una enfermedad que pueda dejarse de lado, ignorar o ahuyentar. Es una enfermedad potencialmente mortal que es grave, pero tratable”, dice Serani.

13. MITO: Necesitas una razón para estar deprimido.

Via [tumtumace.tumblr.com](https://tumblr.com/tumtumace)

Los incidentes dolorosos pueden absolutamente desencadenar la depresión eventual, pero los acontecimientos trágicos de la vida como la muerte de un ser querido, un divorcio o un trauma son suficientes para hacer que *todo el mundo* sienta tristeza, vacío, y muchos otros síntomas asociados con la depresión. La depresión clínica, por otro lado, se produce sin un disparador específico, dice Serani.

14. MITO: Se puede ser demasiado joven para estar deprimido.

Charles M. Schulz / Via pactressia.tumblr.com

En realidad, las tasas de niños y adolescentes con trastornos depresivos rivalizan con las de los adultos, [con 10 a 15 por ciento de los niños y adolescentes que los sufren en un momento dado](#). Tanto como uno de cada 40 bebés puede tener depresión y cuatro por ciento de los niños en edad preescolar.

15. MITO: No hay nada que puedas hacer tú mismo para aliviar los síntomas de la depresión.

Via gifbay.com

Aunque no hay nada más molesto que que alguien asuma que se puede superar la depresión solo con ejercicio, meditación y otros cambios de estilo de vida, [investigaciones](#) señalan favorablemente que estos son buenos métodos para hacer frente a los síntomas de la depresión. [Aquí hay algunas ideas de autocuidado para que puedas empezar.](#)

16. MITO: El diagnóstico de la depresión significa que tu vida se terminó.

Pandora Cinema / Newmarket Film / Via davidssawesomeworld.tumblr.com

No hay que darle más vueltas. La depresión es difícil. Muy difícil. Y a veces puede tomar tanto de ti que parece imposible mirar hacia adelante. Pero no siempre será así. “Muchas personas con depresión pueden vivir vidas completas y productivas”, dice Serani. “Con el tratamiento adecuado, una persona con depresión puede encontrar su propósito y el éxito”.

Vía [Buzzfeed](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)