

TENDENCIAS

Datos que sólo entienden los que aman a alguien con depresión

El Ciudadano · 1 de diciembre de 2015



La vida siempre nos demuestra que no todo es como se espera y se planifica, hay eventos que superan nuestro control y a pesar de que parecemos tener todo en orden, no podemos suponer lo mismo de las otras personas. Es por eso que al enamorarnos es difícil saber con precisión cómo marcharán las cosas. Un día pueden ser perfectas y poco a poco cambiar hasta convertirse en algo en lo que nunca pensamos involucrarnos, muchas veces eso sucede cuando nuestra pareja tiene depresión; un padecimiento del que se han mencionado algunos datos.

Es horrible sufrir, no es tener lástima por uno mismo y tampoco es una elección; pero pocas veces se habla de lo que sucede del otro lado, de las personas que están ahí para apoyar, las que conocieron a la persona en otra faceta, en otro estado emocional, cuando la depresión no había llegado. Esos que hoy permanecen y prevalecen, que buscan ayudar y que también sufren los daños colaterales. Sonrisas que se convirtieron en lágrimas, entusiasmo que se transformó en horas interminables de sueño para huir de la realidad. Estas son algunas de las cosas que las personas que aman a alguien con depresión pueden entender.

Te enojas

Al principio puede que nadie sepa de la situación. Comenzar a ver esos pequeños cambios es bastante difícil. Pérdida de ánimo en actividades físicas y ganas de simplemente ver Netflix todo el día parece algo común entre jóvenes, pero poco a poco las cosas se vuelven más monótonas, parece que ya no salen y comienzas a enojarte porque sientes que eres la única persona que se esfuerza en la relación. Fíjate en los detalles e intenta analizar y encontrar el momento en el que las cosas cambiaron, busca dar tu apoyo de la mejor manera posible.

Intentas siempre alegrar a tu pareja

La persona a la que amas está deprimida y tú haces todo lo posible por siempre hacerla sonreír, ya sea con chistes, detalles o cualquier cosa. Lo malo es que al no estar deprimido puedes ver la falta de entusiasmo como algo malo y comenzar a enojarte. Siempre es importante recordar que la pareja está pasando por momentos difíciles y no importa que bajes la luna y las estrellas, es poco probable que logres arreglar todo.

Evalúas tu relación

Muchos dicen que estarán en las buenas y en las malas, pero no todos cumplen eso. Lo que vive alguien junto a una persona con depresión no es nada sencillo y llegará el momento en el que sientas que debes salir de ahí. Es cierto que no es obligación de nadie quedarse, pero si se está convencido de que amas a esa persona, debes ser fuerte y no buscar la salida fácil.

No sabes qué decir

Muchas veces el silencio es lo mejor, pero también puede ser un arma de doble filo, por lo que cuidas mucho tus palabras. Algunas cosas que puedes decirle a esa persona es que no está sola, en lugar de decirle que hay quienes viven cosas peores. O puedes decirle que es algo normal, que no se está volviendo loco o loca en lugar de decirle “Estás deprimido como siempre, ¿no?”. Recuerda que las palabras pueden herir mucho más que las acciones, sobre todo en estas situaciones.

Te culparás

Así como intentas alegrarla, muchas veces lo haces porque crees que es tu culpa que esté así. Comienzas a recordar esas peleas que tal vez provocaron la depresión, te culpas por los días que no estuviste y las noches que no llamaste. Es importante dejar de lado esos pensamientos. Muchas veces las cosas superan nuestra

situación y es poco probable que si amamos a alguien, seamos la causa de su depresión.

Serás tú quien busca ayuda

Las personas con depresión pocas veces tienen la iniciativa para buscar ayuda, por lo que es alguien más quien el que busca terapeutas, medicinas y todo lo que pueda ayudar. Es importante estar presente y brindar todo el apoyo posible, pero pocas veces sale algo bueno de obligar a alguien a hacer algo.

Aprenderás a amar mucho más

Definitivamente las cosas no serán fáciles, pero aprenderás a amar mucho más profundamente. Encontrarás que las cosas no siempre serán malas y quizá llegue el día en que todo quede atrás.

Fuente: Cultuta – See more at: <http://culturacolectiva.com/datos-que-solo-entienden-los-que-aman-a-alguien-con-depresion/#sthash.zcKRXNtR.dpuf>

Fuente: [El Ciudadano](#)