

SALUD / TENDENCIAS

## 7 mentiras acerca de la depresión que seguro desconocías

El Ciudadano · 17 de noviembre de 2015

---





**La depresión es una enfermedad que afecta a muchas personas en el mundo.** A pesar de ser una enfermedad bastante “habitual” aún siguen perviviendo ciertos mitos sobre ella que deberíamos dismantelar.

La depresión se cobra varias vidas. Las tasas de suicidio se han elevado, sobre todo con la crisis y la imposibilidad de las familias de hacer frente a sus gastos o de verse en la calle.

“Cuando la angustia llegue, cuando la depresión acose, míralas pero no las abracés, contéplalas pero no las invites”

-Anónimo-

**Muchas veces, consideramos que la depresión es un estado de tristeza,** algo en lo que no podríamos estar más equivocados. Hoy descubrirás los 7 mitos sobre la depresión más arraigados y que contemplan una realidad que incluso nosotros mismos podemos ver sobre esta enfermedad.

## **1. La depresión es lo mismo que la tristeza**

El primer mito, abarca algo que todos conocemos. **Cuando nos dicen que una persona está sufriendo depresión, inmediatamente pensamos que está muy triste.** Nada más lejos de la realidad.

La tristeza la sentimos todos en ciertos momentos de la vida, pero de la tristeza a la depresión hay un mundo. **La tristeza es pasajera y temporal. Tarde o temprano, esta se va.**

**La depresión es todo lo contrario. No es algo pasajero, es algo que se queda junto con muchas otras cosas:** apatía, sentirse vacío, dolor... La depresión no viene sola si no acompañada de otros muchos sentimientos negativos que provocan que toda tu vida sea de color gris.

## **2. Si sufro depresión soy débil**

Sufrir depresión no significa que seas una persona débil. Cuando sufres esta enfermedad las personas te miran como alguien incapaz de afrontar las dificultades, como alguien no lo suficiente fuerte para plantarle cara a la vida. **La depresión es un problema psicológico que vuelca tu vida patas arriba.** Te afecta psicológicamente, biológicamente y socialmente.

Pero sufrir depresión no es ser débil. ¡Yo no he elegido la depresión! ¡No tengo una mente débil! **Este mito provoca que las personas que sufren depresión se aparten y sufran su enfermedad en completo silencio,** sufriendo aún más si cabe.

“Personas que están bien, fingiendo tener depresión. Personas con depresión, fingiendo estar bien”  
-Anónimo-

### 3. La depresión no afecta a niños y adolescentes

¿Por qué la depresión no ha de afectar a los más pequeños? Todo lo contrario. **Los niños y los adolescentes parecen tener cada vez más problemas** tanto dentro de su hogar como fuera. Familias rotas, bullying en el colegio, problemas para ser aceptado, incomprensión... todo esto puede provocar que la depresión se manifieste en niños y adolescentes.

No sabemos el grado de depresión que puede llegar a afectar a los niños y los adolescentes, no sabemos si puede ser tan fuerte como la que padecen los adultos. Lo que sí sabemos es que no es el primer adolescente que se quita la vida y esto no es por un simple momento de tristeza, sino a causa de una dura fase de depresión.

### 4. La depresión desaparece con el tiempo

**La depresión no es algo pasajero, no es algo que del día a la mañana se esfume.** Es algo que perdura, que resulta tan doloroso e insoportable que, a veces, lleva hasta el propio suicidio.

**La depresión requiere de ayuda profesional,** sin la cual es un poco complicado salir de ella. A menos que sepas cómo lidiar con la enfermedad, la ayuda profesional será la que te ayudará a salir de

ella.

La depresión no es una enfermedad cualquiera. **Es una enfermedad que te destroza, que te quita las fuerzas, las esperanzas, las ganas de vivir.** El tiempo no lo cura todo. El tiempo no cura la depresión. Ignorar la enfermedad no hará que desaparezca.

## 5. La enfermedad está en tu mente

**La depresión, lejos de lo que podamos creer, no solo afecta a tu mente sino a tu cuerpo en general.** El insomnio, la fatiga, los dolores musculares crónicos, los dolores de cabeza son algunos de los síntomas que puedes padecer. Creer que es algo que solo existe en nuestra mente, casi como una invención es un grave error. La depresión no es solo mental, la depresión va mucho más allá.

Las personas que nunca han estado en contacto con alguien que ha sufrido depresión pueden pensar de esta manera tan superficial, pero nadie quiere inventarse ni desear tener una enfermedad tan grave como es la depresión.

“Y así soy yo, de un momento a otro, sin el más mínimo previo aviso, suelo caer en los vacíos de la depresión”

-Anónimo-

## 6. Los hombres no sufren depresión

Uno de los mitos más arraigados y que no tienen fundamento alguno. **La depresión afecta por igual a hombres y mujeres**, no es una enfermedad de mujeres solo. Pensamos que es así en el momento en el que pensamos que es una enfermedad para débiles, como mencionábamos anteriormente.

Es cierto que la depresión afecta a más mujeres que a **hombres**, pero esto no implica que los hombres no la sufran. De hecho, la depresión en los hombres es más peligrosa. **Los hombres tienden a disimular mejor la depresión.** De una forma u otra la forma cuando descubrimos que un hombre sufría depresión ya es demasiado tarde: el suicidio ya se ha producido.

## 7. Hablar de la enfermedad la empeora

¡En absoluto! Si la consideramos un tema tabú claro que evitaremos tocar el tema, pero una persona con depresión lo que necesita es hablar.

Por eso acuden a psicólogos, porque en su propia familia se evita tocar el tema. Es como algo que avergüenza, algo que no debería pasar, algo que creemos se empeora si hablamos de ello. Nada más lejos de la realidad. **Interesarse por la persona con depresión te permitirá darle apoyo y entender algunos de sus comportamientos** tan cambiantes, en ocasiones.

“En tu vida va a haber al menos un momento en el que te derrumbes completamente. Y cuando ese momento pase, vas a seguir adelante”

-Anónimo-

Vía: <https://lamenteesmaravillosa.com>

---

Fuente: El Ciudadano