

Cómo apoyar a alguien con depresión

Reconozca que la depresión es una enfermedad. Al igual que la gripe o los resfriados, una persona no puede "superar" la depresión con simplemente desearlo. Y al igual que otras enfermedades, la depresión puede afectar a cualquiera. Una persona puede desarrollar depresión incluso si parece tener una buena vida con pocos motivos de preocupación.

Asegúrese de mantenerse en contacto. Muchas personas con depresión se aíslan y suelen perder el contacto con sus amigos y familia. No podemos forzar a alguien a que acepte nuestra ayuda, pero podemos ofrecerle esa opción. Manténgase en contacto con la persona, platique con ella y ofrézcale su apoyo.

Con sólo escuchar usted puede ayudar. Usted no tiene que resolver los problemas de su ser querido ni convencerlo de que sus sentimientos negativos están equivocados. Incluso si usted no está de acuerdo con algunos de sus pensamientos o sentimientos, respételos y acepte que esas experiencias son reales para la persona.

Apoye los hábitos saludables. El ejercicio, los buenos hábitos para dormir y la socialización contribuyen a la salud mental y ayudan a combatir la depresión. Apoye estas actividades dando ánimo a su ser querido, ofreciéndose a acompañarlo o proporcionándole comentarios positivos.

Anime a la persona a que reciba ayuda profesional. La asesoría de salud mental y los medicamentos son eficaces para tratar la depresión. Si su ser querido no está seguro de dónde comenzar, ofrézcale su ayuda para encontrar al proveedor adecuado, como podría ser un médico, asesor de salud mental, psicólogo o psiquiatra.

Consiga apoyos sociales para su ser querido. Además de ayuda profesional, su ser querido pudiera beneficiarse de otros tipos de apoyo, incluyendo organizaciones comunitarias, grupos religiosos o grupos de apoyo para la salud mental.

Tome muy en serio cualquier mención de suicidio. Los síntomas de la depresión incluyen tristeza intensa, desesperación y pensamientos suicidas. Si usted cree que la vida de la persona está en riesgo, no dude en llamar al 911, lleve a la persona a una sala de emergencias o llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255 para recibir un apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día y los 7 días de la semana.

Dedique tiempo para cuidar de usted mismo. Apoyar a una persona con depresión puede ser frustrante, cansado y emocionalmente agotador. No se olvide de tomar un descanso sólo para usted. Asegúrese de dormir lo suficiente, comer bien, hacer ejercicio y tomarse un tiempo para relajarse.

Usted no es responsable de curar a su ser querido. Su amor y apoyo son algo muy valioso, pero a final de cuentas usted no puede curar a su ser querido. Sería injusto si usted se considera responsable de la depresión o recuperación de otra persona.