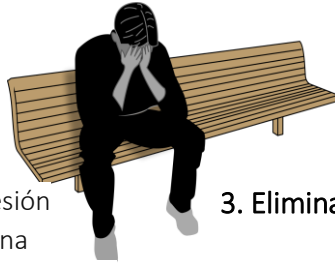


¿Cómo ayudar a un amigo con depresión?



Ayudar a una persona con depresión puede ser todo un desafío. Si una persona cercana sufre depresión, es posible que sientas impotencia y que te preguntes qué debes hacer. Aquí te explicamos cómo brindar apoyo y comprensión, y cómo ayudar a que tu ser querido reciba los recursos que necesita para afrontar la depresión. Según mi experiencia, trato de aplicar técnicas aprendidas en psicología cognitiva y humanista.

Desde nuestra posición, siguiendo estas pautas, podremos ayudar a que la depresión se vaya alejando y la terapia psicológica tenga un mejor pronóstico.

1. Genera un entorno de empatía

La depresión es un trastorno en el que la persona no elige su estado de ánimo. Entender que la situación no es voluntaria, nos acerca más a la otra persona y podemos, desde la empatía, comprender mejor su problema.

2. Controla tus emociones negativas

La ira y la rabia son emociones que suelen surgir en los familiares. Esto se debe a la impotencia y la frustración que a menudo se siente por no poder ayudar al otro. Este enfado no ayuda al paciente, sino que le culpabiliza aún más.

3. Elimina la sobreprotección

Uno de los factores que puede perpetuar la depresión es la sobreprotección. Debemos retirar la atención a todos aquellos momentos negativos relacionados con la enfermedad, desde la neutralidad, como en momentos de llanto o queja. Una vez pasada la situación, acercarnos y desviar el foco hacia algo neutro o positivo.

4. Insiste en el ocio

Uno de los métodos que más éxito tienen en la depresión es la activación conductual, el conseguir que la persona salga de su estado apático a través del movimiento. Activar el cuerpo acaba teniendo repercusiones directas sobre el estado de ánimo. Por eso es importante proponer actividades que puedan apetecer a la persona e insistir en su realización.

5. Refuerza los logros

En toda depresión aparecen pequeños momentos de mejoría. Es aquí donde se deben reforzar positivamente los pasos conseguidos, como que la persona cuide su imagen un día o decida salir a dar un paseo. Debemos premiar de forma verbal y con cariño estos avances y nunca castigar los pasos hacia atrás.