

CONCLUSIÓN

Después de haber realizado toda la investigación se ha confirmado la importancia que ha cobrado actualmente la depresión en el mundo. Además, el espectacular avance en los conocimientos y en los tratamientos de la depresión ha traído consigo una forma distinta de entender a los trastornos mentales y en definitiva, a la psiquiatría (Figueroa, 2002).

Díaz, Torres y cols., (2006) afirman que los hombres viven y actúan motivados por satisfacer sus necesidades, desde las básicas hasta algunas más complejas como las de carácter espiritual. Sin embargo, al mismo tiempo, se plantean problemas acerca de la forma en que interactúan en sociedad y debido a esto, surgen interrogantes como por ejemplo el cómo vivir, cual es el sentido de la vida, y además si vale la pena vivir o no.

Styron en su libro, "Esa visible oscuridad" dice que la depresión es una enfermedad grave y que amenaza la vida, además de esto, es mucho mas frecuente de lo que la reconocemos. Asimismo, explica que la palabra "depresión" en realidad se queda corta para referirse a una enfermedad tan grave (O'Connor, 1999). Es por esto que la depresión es considerada hoy en día, como un gran problema de salud, trayendo consigo importantes consecuencias tanto emocionales y sociales como económicas y laborales ([Rodríguez, 2004](#)).

Actualmente, se cuenta con estadísticas acerca de las personas deprimidas, encontrando datos impresionantes como por ejemplo, los resultados en México afirman que el 8.4% de la población ha sufrido un trastorno depresivo mayor, además de considerarse la 4ª. causa de discapacidad y muerte prematura en el mundo.

Las investigaciones han avanzado mucho en el tema y han logrado dar distintas explicaciones de la génesis de la depresión. Hoy se sabe que pueden

intervenir en el desarrollo de los cuadros depresivos factores genéticos, psicosociales y sobre todo bioquímicos.

Afortunadamente, se cuenta con muchos tratamientos y distintas estrategias que ayudan a las personas deprimidas a salir adelante, entre los cuales encontramos las terapias psicológicas y los medicamentos antidepresivos.

Las terapias psicológicas han ido evolucionando, se considera que la psicoterapia ayuda al paciente no sólo escuchándolo, sino enseñándole a lograr cambios en pensamiento y actitud que lo ayudarán a tener una mejor calidad de vida y a lograr su recuperación.

Existen muchos tipos de terapias psicológicas. Sin embargo, la terapia cognitivo conductual ha desarrollado su modelo específico para la depresión, el cual se basa primordialmente en la forma negativa de pensar del individuo deprimido y al analizar sus situaciones y pensamientos con distintas estrategias, se logra ayudarlo a reemplazar esas creencias por otras más benéficas para él mismo.

De la misma forma, otra de las terapias más utilizadas en la depresión es la interpersonal la cual, intenta explicar la depresión estableciendo que cualquier área con problemas interpersonales puede llegar a desarrollarla. Es una terapia breve y estructurada, lo cual permite al paciente y terapeuta llevar un orden y ver avances en el tratamiento.

Por otro lado, el avance en los conocimientos bioquímicos causantes de la depresión, ha llevado a los especialistas a encontrar fármacos que proporcionen beneficios a los pacientes, evitando los efectos secundarios de los mismos. Las cifras afirman que aproximadamente del 70% al 75% de los pacientes se han visto beneficiados con su uso.

Existen muchos tipos de antidepresivos y lo que se busca con una terapia farmacológica es lograr una recuperación evitándole al paciente la

mayor cantidad de molestias posibles. y Aún cuando la depresión no ceda con la administración de antidepresivos, existen otro tipo de tratamientos, entre los que encontramos al litio, por ejemplo, el cual puede utilizarse para potencializar los efectos de un medicamento antidepresivo o para tratar aquellas depresiones que son resistentes. También, existe la terapia electroconvulsiva, que aunque ya no es tan utilizada ha logrado recuperaciones y sobre todo sigue estando considerada como una posible alternativa para el tratamiento de la depresión.

Vallejo-Nagera (2005) en su libro “Ante la depresión” hace algunas recomendaciones acerca de lo que no se debe decir a una persona deprimida, que me gustaría retomar con el fin de ayudar a los familiares a mantener una buena relación y a cooperar con la recuperación del paciente enfermo. Para empezar hay que recordar que el paciente entiende perfectamente, sus capacidades intelectuales siguen intactas, está abrumado, sí, pero no es necesario repetirle las cosas una y otra vez pensando que no las entiende. Hay que recordarle que todo desaparecerá en algún tiempo, cuando ceda la enfermedad, de preferencia debemos aplazar lo más que se pueda la toma de decisiones importantes del enfermo. También, están absolutamente prohibidas las preguntas con un tono irritable y hay que tratar de eliminar los reproches injustos. Como familiar, no debe dejarse esclavizar por el enfermo pero sí mostrar cariño e interés. En general, es muy importante recordar que el paciente está enfermo, por lo tanto necesita ayuda especializada. No basta con decirle “échale ganas, tu puedes”, él está pasando por un momento que ni él logra entender, por lo tanto el mejor consejo para una persona deprimida es inducirlo al tratamiento adecuado.

Después de haber realizado este trabajo de investigación, he llegado a la conclusión de que la depresión, aún cuando es una enfermedad grave, puede ser tratada y sobre todo superada. Un tratamiento combinado, tanto con psicoterapia como con fármacos es la mejor opción para un paciente deprimido. Me parece importante mencionar que después de haber realizado los seis casos clínicos todos han mencionado como parte personal de su tratamiento un acercamiento con Dios, es por esto que pienso que la

espiritualidad de las personas puede ayudar a sanar y a seguir teniendo fe en que todo podrá estar mejor.

Jorge Bucay (citado por Salinas, 2003) escribió: *“El dolor nos obliga a darnos cuenta de que no todo termina tan rápida ni tan fácilmente, que detrás de un final hay todavía demasiadas cosas de las que hacerse cargo, demasiadas vivencias para acomodar en su sitio, demasiados vínculos para redefinir, demasiadas experiencias para capitalizar, demasiados estímulos para procesar, demasiadas ausencias para superar...”* Elegí esta frase para terminar porque me parece que resume muy bien lo que puede seguir a una depresión. Aún después de experimentarla es posible salir adelante.

A lo largo de la investigación encontré datos impactantes y que me han dejado una gran enseñanza. Considero que los casos de depresión cada día son más y la enfermedad cobra más importancia en el mundo. Creo que el ritmo de vida que llevamos actualmente, las diferencias sociales, la constante lucha de poderes, entre muchos otros factores nos han ido alejando de lo verdaderamente importante, nos hemos olvidado de sonreír, de ver el lado bueno de las cosas, de disfrutar el día a día, hemos perdido la espontaneidad y la inocencia, nos hemos olvidado de que la vida se trata de VIVIR.