



LA DEPRESIÓN.

TEXTO BÍBLICO BASE: *Salmo 42:11.*

“¿Por qué estás abatida, oh alma mía?

¿Por qué estás intranquila dentro de mí?

Espera en Dios, pues todavía he de alabarle.

¡Salvación de mi rostro y mi Dios!

OBJETIVOS:

- A. Conocer los factores de riesgos depresivos para prevenir padecer depresión.
- B. Interpretar los cuadros diagnósticos sobre la gravedad de la depresión para solicitar ayuda oportuna (física, espiritual).
- C. Entender que con Cristo podemos superar cualquier problema de la vida, inclusive el problema de la depresión.

INTRODUCCIÓN.

El libro de Job, que es el más antiguo libro conocido, nos presenta un notable personaje, afectado de un grave estado depresivo, y que exclama: "Así he recibido meses de calamidad, y noches de trabajo me dieron por cuenta. Cuando estoy acostado, digo: ¿Cuándo me levantaré? Mas la noche es larga, y estoy lleno de inquietudes hasta el alba. Mi carne está vestida de gusanos, y de costras de polvo; mi piel, hendida y abominable. Y mis días fueron más veloces que la lanzadera del tejedor, y fenecieron sin esperanza. Acuérdate que mi vida es un soplo, y que mis ojos no volverán a ver el bien. Los ojos de los que me ven, no me verán más; fijarás en mí tus ojos, y dejaré de ser. Como la nube se desvanece y se va, así el que desciende al Seol no subirá; no volverá a ver su casa, ni su lugar le conocerá más. Por tanto, no refrenaré mi boca; hablaré en la angustia de mi espíritu, y me quejaré con la amargura de mi alma" (Job 7:3-11).



CONTENIDO:

a) Factores de Riesgo.

Historia Familiar de Depresión.	Eventos biográficos traumáticos sufridos en la infancia.	Perdida de un ser querido en los últimos 6 meses.
Problemas en una relación personal.	Conflicto familiar severo.	Violencia Intrafamiliar – Violencia de pareja.
Un cambio significativo en la vida o cualquier situación estresante.	Conflicto laboral severo (con daño de autoestima).	Perdida del trabajo en los últimos 6 meses.
Separación conyugal en el último año.	Problemas económicos.	Enfermedad física o dolor crónico.
Discapacidad psíquica o física, personal o de familiar.	Abuso de alcohol y/o drogas.	Vivir sola/o.
Parto reciente o vive con hijo menor de 6 años.	Escasa participación y apoyo en red social (dejar de congregarse en su iglesia)	Perdida de la madre (antes de los 11 años).
Antecedente de suicidio en la familia.	Episodio depresivo anterior.	Alteraciones del sueño en adultos mayores.

b) Criterios generales para diagnóstico de Depresión.

Criterios diagnósticos generales para Episodio Depresivo
G1. El episodio depresivo debe durar al menos dos semanas.
<i>G2. No ha habido síntomas hipomaniacos o maniacos suficientes para cumplir los criterios de episodio hipomaniaco o maniaco, en ningún período de la vida del individuo.</i>
<i>G3. Criterio de exclusión usado con más frecuencia: El episodio no es atribuible al consumo de sustancias psicoactivas o a ningún trastorno mental orgánico.</i>

La gravedad de la depresión va a depender del número y severidad de los síntomas y se clasifica utilizando los Criterios Diagnósticos para Episodio Depresivo, según la Décima versión de la Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-10.



Criterios diagnósticos para Episodio Depresivo Leve.

A	B
Debe cumplirse los criterios generales para episodio depresivo	Presencia de al menos 2 de los siguientes síntomas: 1 Humor depresivo, hasta un grado claramente anormal para el individuo, presente la mayor parte del día y casi cada día, apenas influido por las circunstancias externas, y persistente durante al menos 2 semanas. 2 Pérdida de interés o de la capacidad de disfrutar de actividades que normalmente eran placenteras. 3 Disminución de la energía o aumento de la fatiga.
C	
Presencia de síntomas adicionales de la siguiente lista, para sumar al menos cuatro síntomas: 1 Pérdida de confianza y estimación de sí mismo y sentimientos de inferioridad. 2 Reproches hacia sí mismo desproporcionados y sentimientos de culpa excesiva e inadecuada. 3 Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio o cualquier conducta suicida. 4 Quejas o disminución de la capacidad de concentrarse y de pensar, acompañadas de falta de decisión y vacilaciones. 5 Cambios de actividad psicomotriz, con agitación o inhibición. 6 Alteraciones del sueño de cualquier tipo. 7 Cambios del apetito (disminución o aumento), con la correspondiente modificación del peso.	

Criterios diagnósticos para Episodio Depresivo Moderado

Criterios para diagnóstico de Episodio Depresivo Moderado
A. Debe cumplirse los criterios generales para episodio depresivo.
B. Presencia de al menos dos de los tres síntomas descritos en el criterio B
C. Presencia de síntomas adicionales del criterio C para sumar un total de al menos seis síntomas.



Criterios diagnósticos para Episodio Depresivo Grave.

Las personas con depresión grave presentan síntomas marcados y angustiantes, principalmente la pérdida de autoestima y los sentimientos de culpa e inutilidad. Son frecuentes las ideas y acciones suicidas, y se presentan síntomas somáticos importantes.

Si aparecen síntomas psicóticos tales como alucinaciones, delirios, retardo psicomotor o estupor grave, se denomina episodio depresivo grave con síntomas psicóticos. Los fenómenos psicóticos como las alucinaciones o el delirio, pueden ser congruentes o no congruentes con el estado de ánimo.

Criterios para diagnóstico de Episodio Grave
<i>A. Debe cumplirse los criterios generales para episodio depresivo.</i>
<i>B. Presencia de los tres síntomas descritos en el criterio B</i>
<i>C. Presencia de síntomas adicionales del criterio C hasta un total de al menos ocho.</i>
<i>D. Presencia o no de alucinaciones, ideas delirantes o estupor depresivo.</i>

Existen además:

- ✓ Criterios Diagnósticos para Episodio Depresivo Grave con Síntomas Psicóticos
- ✓ Episodio Depresivo Actual en Trastorno Bipolar
- ✓ Episodio Depresivo con Alto Riesgo Suicida
- ✓ Depresión Refractaria

c) Depresión durante el embarazo y en el post parto.

La depresión durante el embarazo y en el post parto no difieren de la de depresión en otras etapas de la vida, es decir, existe estado de ánimo bajo y sentimientos de culpa, pero en la depresión post parto sobresale la tendencia al llanto y la labilidad emotiva. Las ideas de culpa se refieren a la situación de la maternidad, hay sentimiento de insuficiencia, incapacidad, irritabilidad, pérdida del deseo sexual e ideas obsesivas o franco rechazo al niño, en los casos más graves.

Algunos síntomas propios de la depresión como decaimiento, astenia, insomnio, alteraciones del apetito y labilidad emocional pueden estar presentes en embarazos normales. Por otra parte, tanto la anemia como la diabetes gestacional y la disfunción tiroidea, que a menudo se asocian a síntomas depresivos, frecuentemente se dan en mujeres grávidas. Por lo anterior es necesario buscar sistemáticamente durante el embarazo y el post parto los síntomas psíquicos de depresión, a saber, sentimientos de culpa, desesperanza e ideación suicida.



d) Pasos para vencer a la depresión

1. Aceptar a Jesucristo como Salvador personal. Jesucristo dijo "...sin mí nada podéis hacer" (Juan 15:5), y esto es particularmente cierto tratándose de la depresión.
2. Andar en el Espíritu. Es la total entrega de nuestra vida a Cristo. Una vida sin sentido puede terminar en depresión.

Cómo ayudar a un amigo que vive en depresión:

1. ¡Hacernos presentes! Humanamente hablando, lo mejor que podemos hacer por un deprimido es estar a su lado cuando nos necesita, sin hostigar, ni aburrir.
2. No lo compadezcamos. Necesita el máximo de comprensión, no condenación.
3. Proyectemos esperanzas en la pantalla de su imaginación. La vida tiene oportunidades que tenemos que reconocer para poder ser felices.
4. Estimular pero no discutir. Quien vive con depresión tiene dificultad en reconocer las bendiciones que posee, pues se centra en lo que perdió.
5. Tratar de hacerlo pensar en otras cosas y no solamente en sí mismo.
6. Tratar de comprometerlo en una actividad. Motivarle a hacer cosas por otras personas, pues hay gran necesidad a nuestro alrededor y podemos ser tan útiles.
7. Ayudarle para que asuma gradualmente sus responsabilidades normales.
8. ¡No alimentar los sentimientos de tristeza! El sabio, en Proverbios 25:20 dice así: "El que canta canciones al corazón afligido, es como el que quita la ropa en tiempo de frío, o el que sobre el jabón echa vinagre."
9. Incursionemos con él en la Palabra de Dios ya que ella consuela, bendice y da sentido a la existencia..

CONCLUSIÓN.

La depresión, aparte de ser un mal universal, tampoco hace discriminación de personas. Las últimas investigaciones sobre la materia han demostrado que afecta tanto a los pobres como a los ricos. Puede ser gatillada por las circunstancias por tanto, todos son susceptibles a ella.

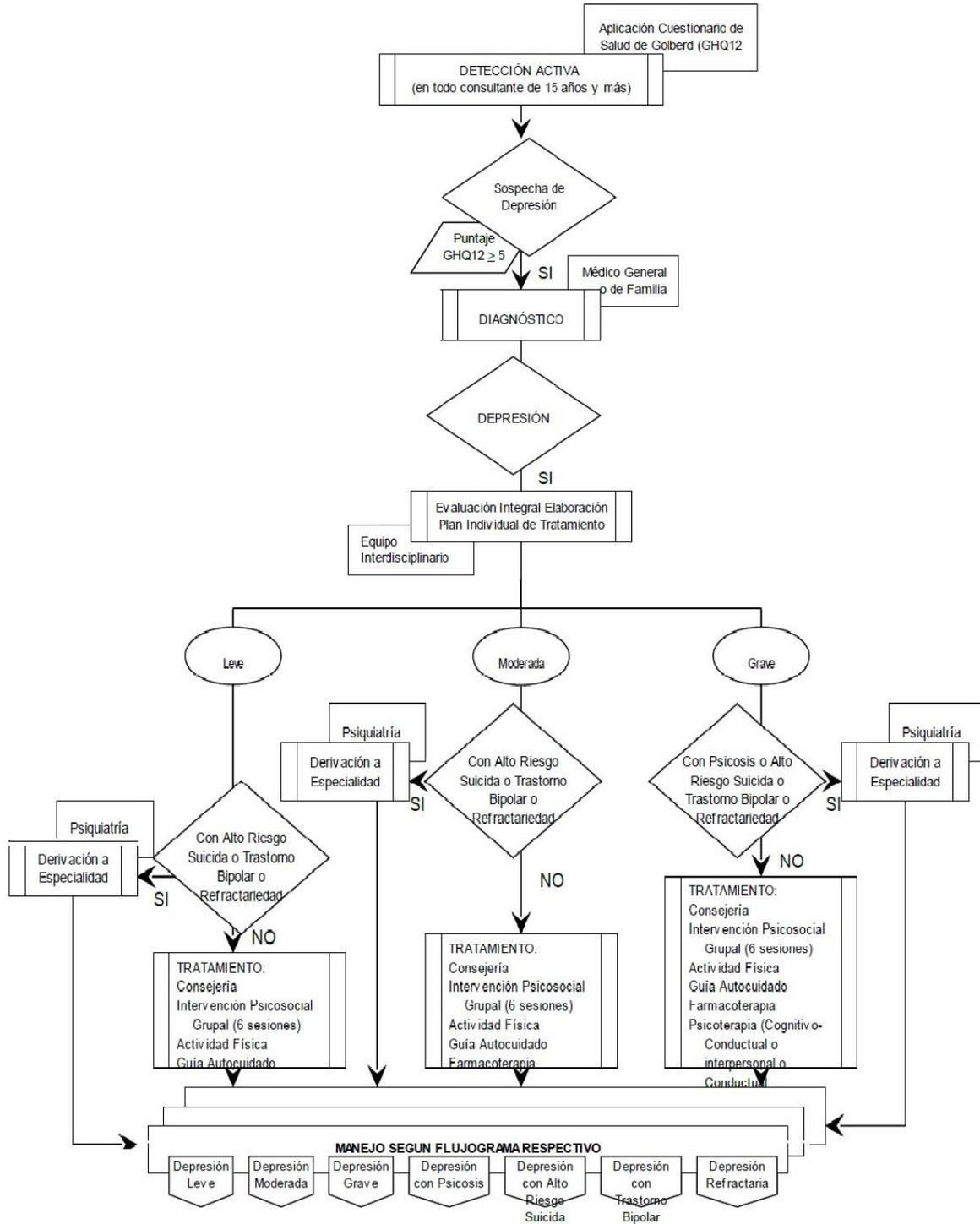
Los cristianos tampoco son la excepción, lo que nos diferencia es que Dios mismo nos liberará de esto, si permitimos que Él guíe nuestra vida y estamos **dispuestos a buscar y recibir todas las ayudas necesarias: espirituales, médicas, sociales, etc.**

COMPROMISO CON DIOS:

Señor, deseo vivir guiado por tu Santa Voluntad, ayúdame para no caer en depresión y si la tengo, libéreme de ella, para poder disfrutar de cada una de tus bendiciones, quiero vivir toda mi vida para ti. Amén".



ANEXO.



Bibliografía:

Ministerio de Salud de Chile (MINSAL). Guía Clínica 2012: La depresión. LaHaya. Tim. Cómo vencer la depresión. Editorial Vida. 1990.

Estudio Bíblico elaborado por Pastor Daniel Romero.