

### *“CUANDO LA TRISTEZA ES DEPRESIÓN”*

Casi todos hemos experimentado la tristeza, es decir, esa sensación entre nostalgia y desgano, a veces acompañada por ganas de llorar, sin embargo esta emoción en particular guarda una relación cercana con la depresión, que puede llevarnos a un deterioro importante de nuestra vida si no es detectada y atendida.

*Que te parece si juntos vamos descubriendo las formas de ir detectando protegídamamente algunos signos para irlos resolviendo saludablemente.*

Desde el humanismo existen 5 emociones básicas: miedo, alegría, tristeza, enojo y amor. Al conocerla se comenta a cerca de lo positivo y negativo de cada emoción, sin embargo existen corriente actualmente que desechan las categorizaciones entre esta polaridad de “bueno” y “malo” y yo comparto estas posturas, ya que cada una cumple una tarea particular e indispensable para el adecuado funcionamiento del ser humano, trasladando un mensaje bastante útil para nuestro crecimiento, sin embargo, la mayor parte del tiempo no ponemos atención, así que en comencemos por descubrir

## ¿Cuál es la tarea de la tristeza?



Evidentemente es importante especificar que la tarea de la tristeza es particular a cada ser humano, ya que dependiendo de su circunstancia de vida serán las funciones a cumplir, pero de manera general podemos entender que la tristeza transmite “insatisfacción” y disgusto con la situación que cursamos, por ejemplo: cuando tenemos que alejarnos de alguien a quien amamos sentimos tristeza pues existe un deseo insatisfecho de permanecer juntos.

De esta forma poco a poco desde que somos pequeños vamos conviviendo con los matices de tristeza. Cuando hablo de este tema me es inevitable pensar que cuando era niña, un evento especialmente triste para mi fue la pérdida de mi mascota, claro,



siempre ha estado esa escena tristísima de Dumbo con su madre y no podemos olvidar a Bambi, pero el punto es precisamente la manera en que nos relacionamos con este sentimiento que como decíamos al principio guarda límites a veces confusos con la depresión. Pero...

## ¿Cómo distinguir ese límite?

Pues bien, ya hemos hablado sobre lo que es la tristeza, ahora comencemos a distinguir que es la depresión, y como saben, me gusta ser literal en estas definiciones de importancia, de acuerdo al DSM-IV, (manual en que el se definen todas la patologías psicológicas) “La depresión es un sentimiento de tristeza intensa que puede producirse por un evento o cualquier otro acontecimiento que pueda desencadenar este estado de ánimo en la persona , por ejemplo; pérdida de trabajo, pérdida de alguna persona significativa, estrés elevado, un suceso violento, embarazo, menstruación, enfermedades, medicamentos, usos de drogas, herencia-genética.”

Evidentemente esta definición queda un poco alejada de la utilidad necesaria para identificar cuando existe algo más que tristeza, por eso me gustaría enlistas algunos puntos de alerta que te pueden ayudar a descubrirlo:

1. **Me siento triste o vacío:** tristeza profunda durante gran parte del tiempo y los días, quizá incluso un poco irritable, esto es mas común en niños y adolescentes.
2. **Disminución del interés o de la capacidad para disfrutar:** esto es en todas o casi todas las actividades. Un buen parámetro es pensar en algo que antes hacíamos continuamente y con gusto y que ahora ya no, como salir con los amigos o practica de hobbies
3. **Pérdida o aumento importante de peso:** en el caso de pérdida, nos referimos a que no exista un régimen orientado a bajar de peso. Verifícalo: de tu peso actual saca el 5%, (es decir, multiplica tu peso por .5) si tu subes o bajas esa cantidad en un mes, estas teniendo una variante importante de peso.

**4. Insomnio o falta de sueño:** quizá duermas unas horas y despiertes sin poder conciliar el sueño de nuevo o te quedes dormido en cada momento de actividad baja.

**5. Fatiga y falta de energía:** esto puede repercutir en dejar de hacer las actividades indispensables como bañarse, comer, tener relaciones sexuales o convivir con tu familia y amigos. También puedes sentirte lento.



**6. Sentirte inútil y/o culpable:** quizá por estar enfermo, quizá por cuestiones que no existen o son irreales, autorreproches constantes, por ejemplo: me siento culpable por no tener energía suficiente para cuidar de mis hijos o por no satisfacer sexualmente a mi pareja.

**7. Disminución de la concentración o capacidad de pensamiento:** nos distraemos con facilidad sin darnos cuenta, por ejemplo: cuando estamos platicando con alguien o viendo nuestro programa favorito nos perdemos y volvemos cuando ya ha acabado o nos preguntan algo.

**8.- Pensamientos de muerte:** desde el deseo de morir hasta tener ideas suicidas, elaborar un plan o quizá pensar en que todo estaría mejor si no viviéramos.

Si tienes 5 ó más de estos puntos, probablemente curses con un episodio depresivo que es importante tratar a nivel psicológico y quizá psiquiátrico. Recuerda que hay muchas opciones de tratamiento, solo se trata de elegir la que te haga sentir mas cómodo y se adapte a tus posibilidades y necesidades.

Actualmente los tratamientos para sentirte incluso mejor que antes son amplias y accesibles, solo se trata de que te decidas a iniciarlo, te sorprenderán las opciones y quizá hasta te preguntes ¿por qué no lo hice antes?

*Psíc. Eveline M. González Dublán*

Eveline es psicóloga por la UAEH, con el paso del tiempo y de las tristezas se ha dado cuenta que buscar las compañías adecuadas en esos momentos es importante y ayudan mucho, a veces una buena película, otras un mejor amigo y muchas un excelente terapeuta.

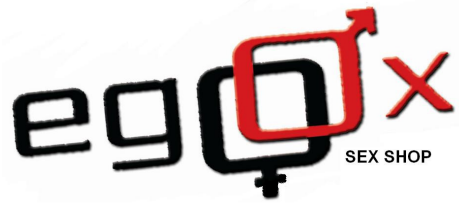
### **PROXIMO BOLETIN:**

### **“EDUCACION DE LA SEXUALIDAD DESDE LA INFANCIA”**

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escríbenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com), nos dará mucho gusto atenderte.

[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".



**GRACIAS POR SER UN LUGAR QUE**

**APOYA LA EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD...**

**EGOX SEX SHOP**

TEL: 01(595)9550613

DIRECCION: NETZAHUALCÓYOTL #9 COLONIA CENTRO.

TEXCOCO, EDO. MEX.

E-MAIL: [egoxss@yahoo.com.mx](mailto:egoxss@yahoo.com.mx)