

RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS QUE CONVIVEN CON PACIENTES DEPRESIVOS

- El enfermo depresivo ni es culpable, ni es responsable de su patología.
- La fuerza de voluntad no juega un papel importante en su recuperación.
- Con frecuencia se siente incomprendido y sólo en su padecimiento. Suele recibir, recomendaciones o escuchar comentarios, -con la mejor intención- que le hacen daño. También, con frecuencia, tiende a culpabilizarse y la imagen que tiene de sí mismo es negativa.
- Vive sin esperanza, con sensación de profunda incapacidad e impotencia y con una visión negativa del futuro. A veces desea no vivir.
- Conviene tratarle como lo haría un buen "camarero" que oferta, ofrece y anima hacia algo pero sin insistir o forzar en demasía. Se trata de mostrar interés y cariño pero sin forzar.
- Finalmente el enfermo depresivo suele tener múltiples síntomas corporales, que hacen más penosa, su ya dolorosa enfermedad.
Partiendo de esta breve descripción recomendamos lo siguiente:

1. No apelar a la fuerza de voluntad para que el enfermo "luche" por curarse. Frases como "Lo tienes que hacer tu", "Pon de tu parte", "Si no te quieres curar no te curarás", etc. son contraproducentes y no sirven para nada. Mejor es decirle "Tranquilo, haz lo que puedas. Esto pasará".
2. Hay que hacer un esfuerzo para comprenderle, evitando comentarios que le culpabilicen y procurando transmitir esperanza en la curación. Puede ir bien el recordar que "se salió" de otros episodios similares.
3. Toda actitud, gesto, palabras, etc., que le ayuden a mejorar su propia autoestima, su propia imagen, deben ser prodigados. Conviene reconocer cualquier logro por pequeño que sea y valorarlo expresamente.
4. Se evitará cualquier sobrecarga. Hará lo que buenamente pueda, que en principio suele ser muy poco.
5. La idea de que el depresivo mejora saliendo, viajando, asistiendo a espectáculos de entretenimiento, etc. es falsa. Si se le fuerza resultará contraproducente, si se le deja al margen también; lo correcto es invitar, ofrecer, animando con dulzura.
6. Finalmente deberá sentirse especialmente querido, disculpado, "arropado" y nunca solo.
7. La recuperación, una vez lograda, "merece" ese esfuerzo.