

Psicólogo explica la diferencia entre la depresión y un estado emocional

El psicólogo clínico y presidente de la Asociación y Fundación de Psicología de la Salud, Gilberto Aldana, explicó que se deben considerar las diferencias entre el concepto de depresión y de un estado emocional, cosas que son totalmente distintas.

“Cuando se habla de la tristeza, es algo transitorio. En algún momento de la vida se puede estar triste, porque es una emoción humana; la muerte de alguien, de una mascota, una discusión con un amigo o la pareja, es normal y debe ser transitorio. Cuando esto comienza a afectar el desempeño de las cotidianas, se extiende por días y semanas, hay que empezar a sospechar que no se está en un estado emocional, sino en depresión”, señaló.

Aldana aclaró que no por el simple hecho de ver a una persona llorando quiere decir que esté deprimida, porque hay quien puede callarse ese estado depresivo y se lo reserve para sí, sin necesidad de manifestarlo a los demás.

Una persona deprimida puede comenzar a tener comentarios constantes sobre la muerte, ideas de morir o estados suicidas. A la vez de tener aislamiento continuo de no querer conversar con ningún miembro de su familia. También puede no querer comer, bañarse ni salir a ningún lado.

Asimismo, están en constante estado de tristeza profunda que ya pasa de las semanas y meses.

El psicólogo sugirió a los familiares que generen una compañía para que la persona no se sienta sola, pero que no se debe llegar a los extremos para que el paciente deteste su presencia.

Asimismo, indicó que se debe colocar música relajante que eleve el alma y el espíritu, incluirse en actividades que realicen juntos e involucre la creatividad.

Con información de Unión Radio