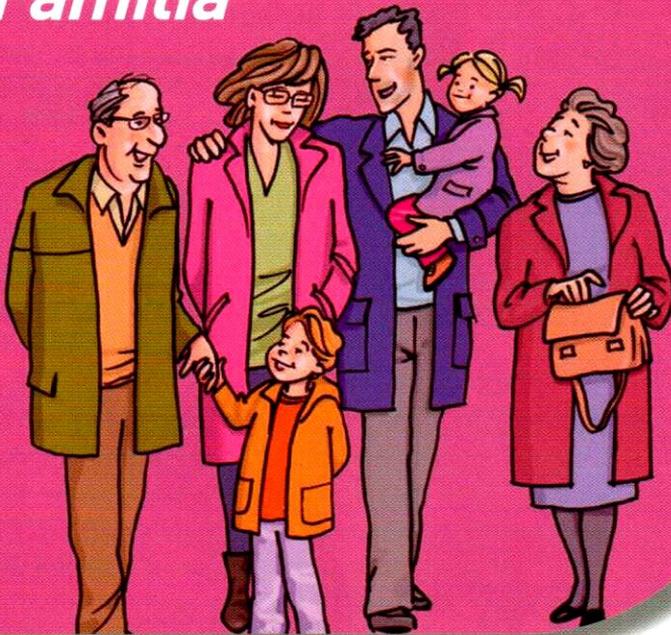


Consejos psicoeducativos para pacientes con depresión

Familia



El papel de la familia en la recuperación

- Generalmente, todas las personas a lo largo de la vida experimentamos momentos de tristeza y desinterés, acompañados de sentimientos de fracaso o pérdida, pero cuando esta tristeza es excesiva en intensidad y duración e impide que podamos realizar las actividades cotidianas estamos ante un caso de depresión mayor.



- Usted, como pareja o familiar próximo al enfermo deprimido, forma parte importante del tratamiento, transmitiendo a su familiar confianza y seguridad. Una de las actividades más beneficiosas que usted puede realizar por su familiar es recibir información clara sobre lo que es una depresión, por ello no dude en hablar con su médico o enfermera sobre cualquier duda que tenga.
- Recuerde que con su actitud positiva tendrá que aconsejar y apoyar al paciente para que no deje el tratamiento, y en alguna ocasión será necesario que acompañe al paciente al médico.
- Es muy importante que recuerde a su familiar que la depresión tiene tratamiento eficaz y en unas semanas, de 2 a 4 habitualmente, la medicación estará haciendo efecto y podrá, en la mayoría de los casos, reiniciar poco a poco la actividad social y laboral.

Actitudes erróneas

Las ideas erróneas sobre lo que es una depresión tienen su origen en la utilización inapropiada que se realiza en los medios de comunicación y en el lenguaje coloquial, confundiendo con "estar triste", "tener un mal día" o el conocido "tener una depre". Existen muchas **ideas falsas** sobre lo que es una depresión que usted debe conocer:

- "La depresión es solo una forma de debilidad, si mi familiar pusiese un poco de voluntad lo podría resolver por sí mismo".
- "Los jóvenes no se deprimen".



- “Es normal que un anciano esté deprimido”.
- “La depresión es una debilidad del carácter”.
- “Los hombres no se deprimen”.
- “Si una persona tiene estabilidad económica y familiar no puede deprimirse”.
- “Los antidepresivos son adictivos”.
- “La depresión no es una enfermedad”.



Conductas de ayuda

Recuerde que su familiar tiene una enfermedad que debe ser tratada y que debe seguir controles periódicos con su médico y/o enfermera de su centro de salud, y en algunas ocasiones deberá ser controlado por el psiquiatra y/o el psicólogo.

Con su actitud positiva y la de su familia puede crear “un clima” de seguridad y confianza que será muy beneficioso para su familiar. Estos consejos pueden ser de mucha utilidad:

- Ayude a su familiar a fijar metas realistas, es más importante avanzar “paso a paso” que no avanzar nada.
- Estimúlele a realizar pequeñas actividades que le ayuden a sentirse mejor.
- Acompáñele a realizar paseos.
- Recuérdele que no espere que su estado de ánimo mejore de inmediato, sino gradualmente. Sentirse mejor toma tiempo.



FAMILIA

- Recuérdale que debe tomar la medicación.
- Es aconsejable que su familiar retrase las decisiones importantes hasta que la depresión mejore.
- Sobre todo, recuerde que con su apoyo su familiar mejorará antes.

