



El pequeño libro de las grandes conversaciones

Guía para empezar a hablar sobre la depresión



Haga clic en un capítulo para empezar a leer



Este libro ha sido desarrollado por Janssen Pharmaceutica NV en colaboración con GAMIAN-Europe (*Global Alliance of Mental Advocacy Networks-Europe* [Alianza global de redes de defensa de las enfermedades mentales de Europa]) y EUFAMI (*European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness* [Federación europea de asociaciones de familias de personas con enfermedad mental]).

Una reunión virtual de mesa redonda reunió a representantes de pacientes y cuidadores de los dos grupos de defensa asociados para comentar experiencias individuales sobre cómo iniciar conversaciones sobre la depresión. El contenido de este libro refleja las conversaciones que tuvieron lugar durante la reunión, añadiendo los comentarios y revisión de la asociación de pacientes AVIFES (Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental).



lee

Facilitando las grandes conversaciones

Iniciar una conversación sobre la depresión puede ser desalentador y suponer un gran desafío. A veces es difícil tener la confianza suficiente para hablar de ello sin tapujos, pero permanecer en silencio puede suponer que no recibamos el apoyo adecuado.

Las conversaciones abiertas y honestas son un paso importante para conseguir el apoyo profesional que se necesita para iniciar el proceso de curación. Hablar abiertamente también ayuda a nuestros seres queridos a comprender el impacto de la depresión en nosotros y lo que pueden hacer para ayudarnos.

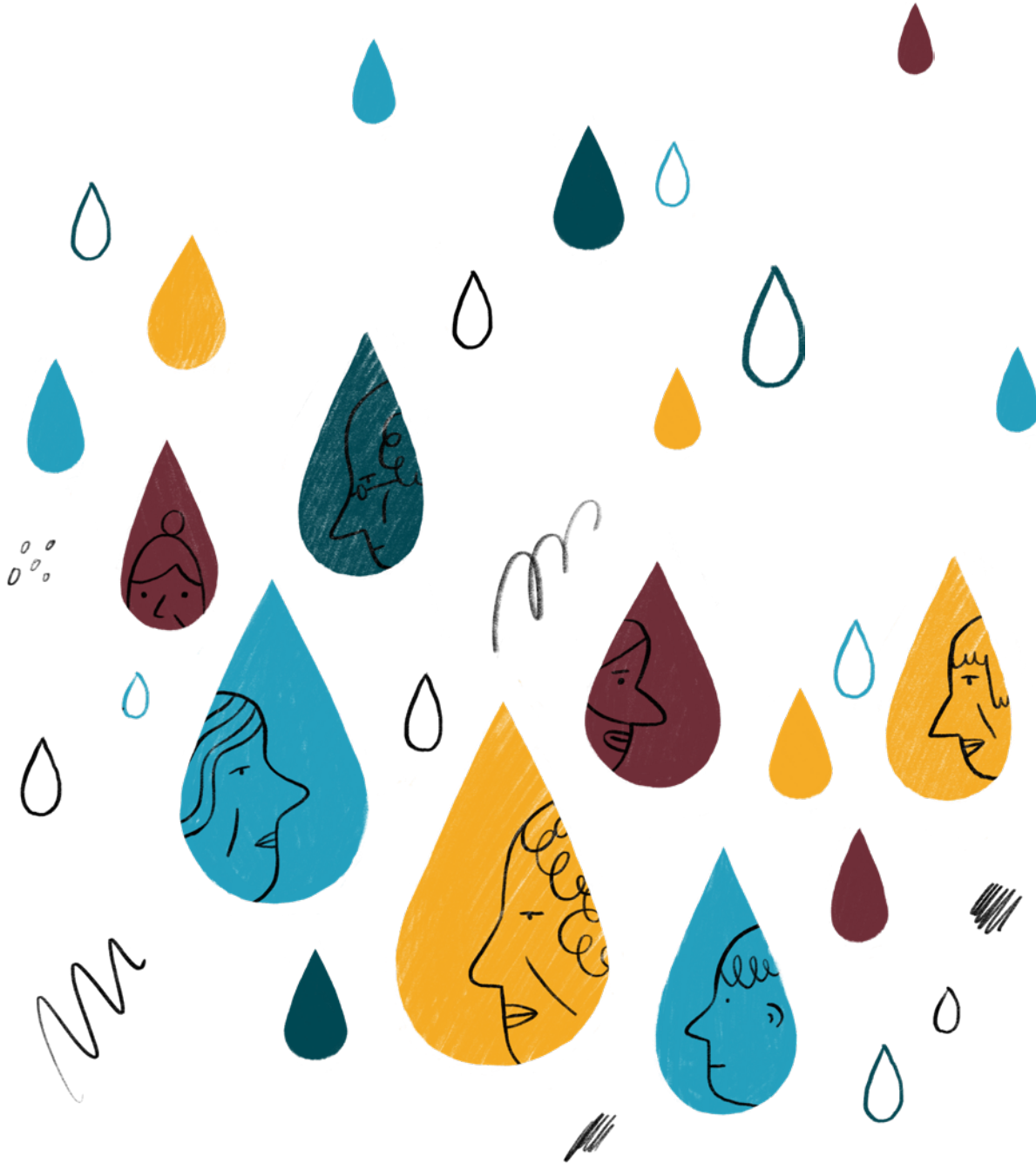
La depresión es una enfermedad difícil de comprender por las personas que no la sufren. Por ello, es posible que en ocasiones te sientas incomprendido y que creas que tu entorno no te ayuda o no te entiende. Es importante que hables de cómo te sientes, les ayudarás a entender lo que te pasa y a apoyarte mejor. Una buena comunicación es clave.





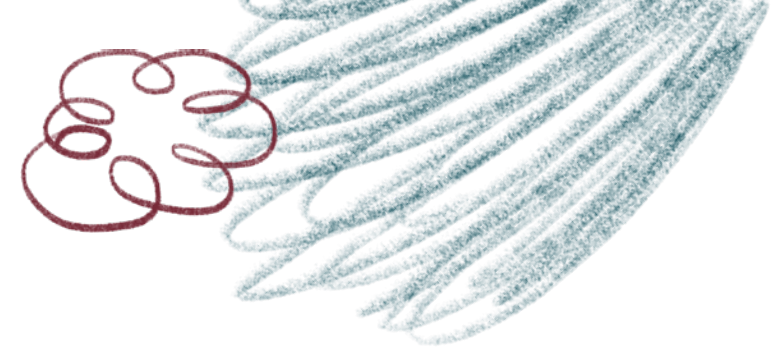
El pequeño libro de las grandes conversaciones está repleto de pequeños consejos prácticos para ayudar a todos a sentirse seguros a la hora de hablar sobre la depresión.

Ofrece orientación y ayuda ante algunas preguntas que seguramente te hagas en tu día a día: *¿Por qué a mí?*, *¿por qué me siento así?* o *¿qué he hecho mal?* Este libro puede ayudarte a comprender las emociones que estás experimentando.



Entender que no estás solo

La depresión es una enfermedad invisible y desde fuera puede ser difícil ver el impacto que está teniendo. Si vives con depresión, es posible que te sientas aislado y te cueste hablar de ello. Es frecuente preocuparse de que los demás no te entiendan o que te miren de otra forma si les manifiestas tus sentimientos.



Si estás luchando contra la depresión, puede parecerte que eres la única persona que se siente así.

Sin embargo, la depresión es mucho más frecuente de lo que crees.



Una de cada cuatro
personas experimentará
una enfermedad mental en
algún momento de su vida¹

Una de cada diez
personas causa baja
laboral por depresión²

Según la Organización Mundial
de la Salud, la depresión es una
de las principales causas de
discapacidad en todo el mundo

Bibliografía

1. OMS. Informe Mundial de Salud. Disponible en: www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-. Fecha de consulta: Marzo de 2021
2. Target. Depresión en el lugar de trabajo en Europa: Un informe con nuevos conocimientos de los líderes empresariales. Disponible en: https://targetdepression.com/wp-content/uploads/2014/04/TARGET_Report_Final.pdf. Fecha de consulta: Marzo de 2021



La depresión es una enfermedad grave y compleja, y tus sentimientos no son culpa tuya.

La depresión puede ocurrirle a cualquier persona, independientemente de lo que haya sucedido en su vida; no hay nada de lo que avergonzarse

La depresión no es una opción voluntaria y no se puede superar fácilmente simplemente con “esforzarse lo suficiente”

La depresión puede tener un impacto grave en todos los aspectos de la vida de una persona y, por tanto, requiere la atención y el tratamiento adecuados¹



Bibliografía

1. Lepine JP and Briley M. The increasing burden of depression. Neuropsychiatric Dis Treat 2011;7(suppl 1):3–7

BREAKING
DEPRESSION



Iniciar una conversación es el primer paso para obtener el apoyo adecuado.

Al compartir tus sentimientos con alguien, no solo te das la oportunidad de obtener el apoyo adecuado, sino que también puedes ayudar a otras personas a sentirse más cómodas hablando de sus propias experiencias en el futuro.

Hablar sobre tus sentimientos no los empeorará, al contrario, mucha gente considera que hablar con alguien es un punto de inflexión en su recuperación

Puedes sentirte culpable o avergonzado por pedir ayuda, pero no hay motivo para ello. Hay personas a tu alrededor que pueden y quieren ayudarte

Recuerda que no estás pidiendo mucho, solo que alguien te escuche y esté a tu lado



Decidir cuándo, dónde y cómo hablar

A veces es difícil saber cuándo empezar a hablar sobre la depresión, y sobre todo, qué decir. El momento y el lugar adecuados para hablar son cuando y donde te sientas cómodo, y esto puede ser diferente para cada persona.

A muchas personas les preocupa molestar a sus seres queridos, pero no dejes que el deseo de que la situación sea "perfecta" interfiera en la conversación.





Elegir una hora y un lugar para hablar

No hay momento ni lugar perfecto para iniciar esta conversación, pero es posible que te resulten útiles las siguientes sugerencias:

Busca un entorno que te haga sentir seguro y relajado

Elige hablar con alguien con quien te sientas cómodo y seguro

Puedes aprovechar momentos informales para hablar de ello, como un paseo o tomando un café

No olvides que los profesionales de la salud mental te pueden orientar o dar su punto de vista

Puedes tener varias conversaciones breves en lugar de intentar explicar todo de una sola vez



Sentirse nervioso es normal

Hablar con alguien sobre depresión por primera vez puede hacerte sentir miedo, inquietud o culpa. Estos sentimientos son normales, pero te damos algunas claves para que te resulte más fácil:

Puede ayudarte hablar primero con alguien ajeno a tu familia, como, un amigo, compañero de trabajo o profesional de la salud mental

Preparar una explicación sencilla de lo que es la depresión, quizás con el apoyo de un profesional de la salud mental

Escribir lo que quieres decir de antemano para tenerlo claro en tu mente

Hacer saber a la persona con antelación que quieres hablar, por ejemplo: "No me he sentido yo mismo últimamente y podría necesitar a alguien para hablar. ¿Cuándo tendrías un momento para charlar?"





Intenta ser lo más sincero posible sobre cómo te sientes

Puede que te sientas presionado para decir que estás “bien” cuando la gente te pregunte cómo estás, pero **es importante que seas lo más sincero posible sobre cómo te sientes**. Podría ser útil:

Utilizar metáforas y analogías para ayudarte a describir tus síntomas a otras personas, por ejemplo, “Es como tener un nudo en el estómago” o “Siento como una presión en el pecho”

Pide que no te interrumpan hasta que hayas terminado de hablar

Haz saber a la gente si estás teniendo un buen día o un día especialmente difícil. La depresión no se vive todos los días igual, puede haber días en los que te sientas mejor y otro peor, el algo normal





Ir poco a poco

La primera conversación es un gran paso, pero **no tienes que hablarlo de todo de una sola vez.**



No fuerces la conversación

Puede ser útil recordar lo siguiente:

Depende de tí decidir qué compartes con quién y cuándo

Puedes ser tan directo y abierto como quieras, por ejemplo, "Estoy pasando un momento difícil, creo que puedo tener depresión" o "He estado estresado y podría necesitar algo de ayuda"

Está bien terminar una conversación si te sientes agobiado

Después de una conversación, puede que sientas que te has quitado un peso de encima, pero no te preocupes si no te sientes mejor después de hablar con la persona; es normal experimentar altibajos

No temas decir que necesitas la conversación para poder calmarte

Establece límites para que reconozcan que la conversación es confidencial y que la conversación no se sacará de contexto



¿Cómo obtener el apoyo adecuado?

Es importante reconocer que hablar con un ser querido sobre tus experiencias de depresión no lo va a solucionar todo. Aunque abrirse a alguien por primera vez es un primer paso crucial y muy valiente, la recuperación es un proceso y es importante buscar ayuda profesional.





lee

Cuando la depresión llega, los síntomas pueden pasar desapercibidos o los podemos confundir con una mala racha personal.

De cualquier manera, buscar ayuda a tiempo puede resultar clave para salir de la depresión. Por eso, desde aquí te animamos a consultar con un psicólogo o psiquiatra si crees que puedes estar teniendo síntomas depresivos, dejando a un lado el estigma.

Si vives con depresión y te sientes dispuesto a hablar con un profesional sobre tus sentimientos, los siguientes enlaces son un lugar útil para empezar:



**Alianza Global de
Redes de Defensa de
Enfermedades
Mentales - Europa**

VISITAR SITIO WEB

**Salud Mental de Europa
– Líneas de ayuda para
jóvenes [Mental Health
Europe – Helplines for
young people]**

VISITAR SITIO WEB

**Organización Mundial
de la Salud**

VISITAR SITIO WEB

**Fundación de Salud Mental
[Mental Health Foundation]**

VISITAR SITIO WEB

**Avifes - Polaris - Avanzando en depresión.
Consulta aquí las asociaciones cercanas a ti,
especialistas en depresión**

VISITAR SITIO WEB

BREAKING
DEPRESSION



Saber más sobre la depresión puede ayudar

Tomarse el tiempo necesario para saber más acerca de la enfermedad, para conocer experiencias de otras personas y para aprender a hablar mejor sobre ella, puede ayudarte a sentirte más preparado para afrontarla. Puedes unirte a un grupo de apoyo en tu entorno, que te brindará la oportunidad de compartir experiencias y sentimientos personales, hablar con profesionales de la salud mental o encontrar recursos. Por ejemplo:

Avifes - Polaris - Avanzando en depresión. Consulta aquí las asociaciones cercanas a ti, especialistas en depresión

VISITAR SITIO WEB

Federación europea de asociaciones de familias de personas con enfermedad mental

VISITAR SITIO WEB

Organización Mundial de la Salud

VISITAR SITIO WEB

Fundación de Salud Mental

VISITAR SITIO WEB



BREAKING
DEPRESSION



Recursos

Si te preocupa tu propia salud mental o la de otra persona, visita el sitio web de GAMIAN - Europa para obtener más información

[VISITAR SITIO WEB](#)

O en

Avifes - Polaris - Avanzando en depresión. Consulta aquí materiales, encuentras respuesta a preguntas, realiza consultas

[VISITAR SITIO WEB](#)

En el portal #HablemosDeDepresión de JanssenContigo encontrarás consejos para el día a día a través de los testimonios de pacientes, cuidadores y profesionales sanitarios, con información veraz y referenciada, así como información sobre recursos disponibles.

[VISITAR SITIO WEB](#)

En caso de emergencia, busca ayuda de inmediato llamando a los servicios de urgencias o a su línea de ayuda de salud mental local.

BREAKING
DEPRESSION



Sobre Breaking Depression

Breaking Depression es una campaña de concienciación sanitaria desarrollada por Janssen Pharmaceutica NV en asociación con GAMIAN-Europe (la Alianza global de redes de defensa de las enfermedades mentales de Europa) y EUFAMI (Federación europea de asociaciones de familias de personas con enfermedad mental).

Al ayudar a las personas a comprender mejor los diferentes tipos de depresión, incluido el trastorno depresivo mayor (TDM) y fomentar conversaciones más abiertas, podemos ayudar a romper la falta de conocimiento y las ideas erróneas al respecto, romper el estigma y, en última instancia, “romper” la depresión.

Para obtener más información, visite
www.breakingdepression.eu

BREAKING
DEPRESSION