



El pequeño libro de las grandes conversaciones

Guía para empezar a hablar sobre la depresión

VERSIÓN FAMILIAR





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).



Facilitando las grandes conversaciones

Iniciar una conversación sobre la depresión puede ser desalentador y suponer un gran desafío. Muchas personas no tienen la confianza para hablar de ello sin tapujos, pero permanecer en silencio puede suponer que no reciban 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 sobre la depresión puede ayudarte a saber qué hacer para apoyar a tu ser querido, y conocer el impacto de la depresión en su día a día. Ayudar a un familiar con depresión suele ser una tarea complicada. Sin querer se puede caer en pequeños errores, tender a sobreproteger, o por el contrario pensar que es solo una fase y culpabilizar a la persona que está sufriendo depresión.

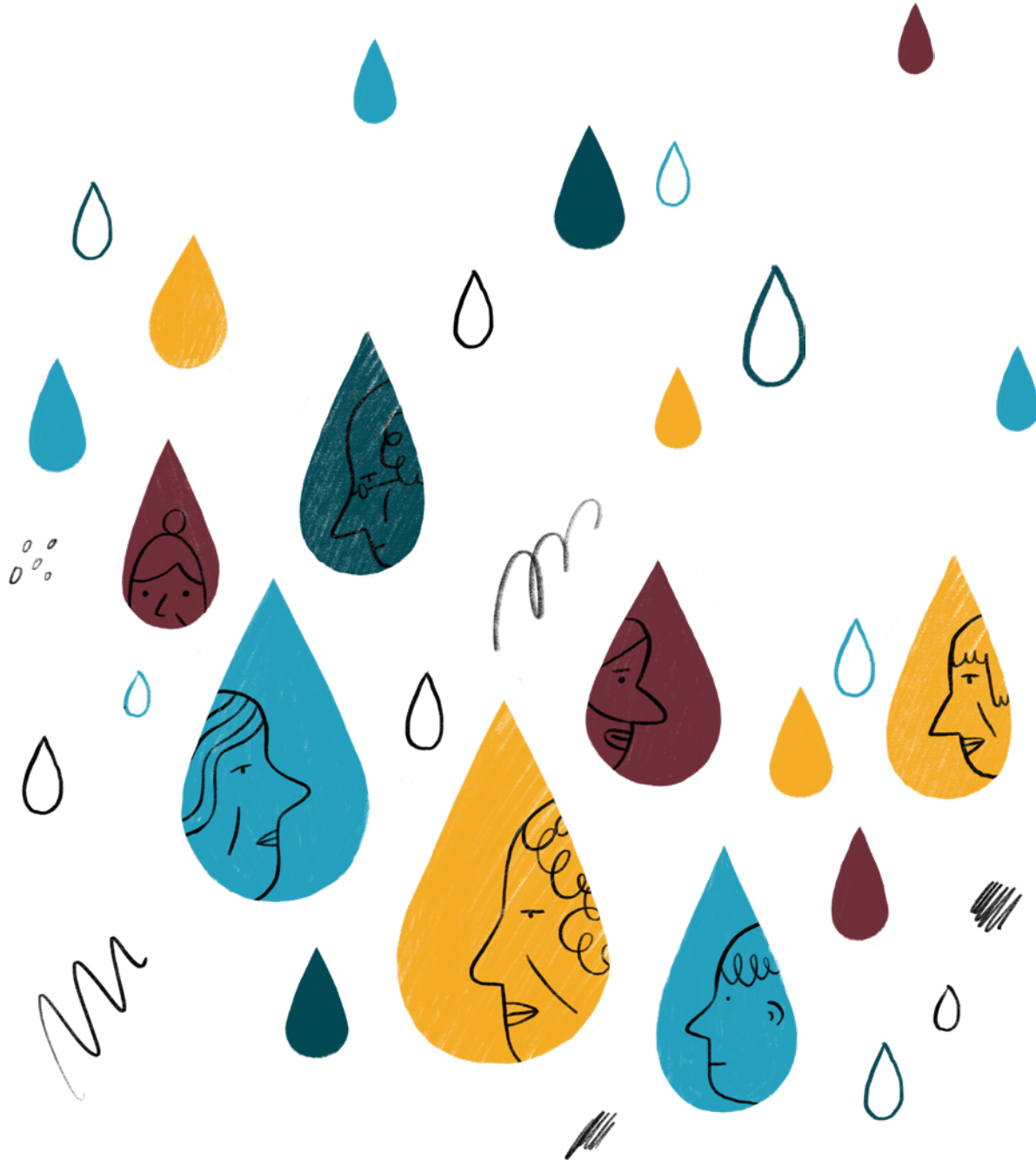




El pequeño libro de las grandes conversaciones está repleto de pequeños consejos prácticos para ayudar a todos y todas a sentirnos seguros a la hora de hablar sobre la depresión.

Si tienes a tu alrededor a alguna persona con depresión, verás que es común que sienta que no disfruta con nada, que se vea insegura y poco valiosa, o incluso que piense que no merece la pena vivir de esa manera.

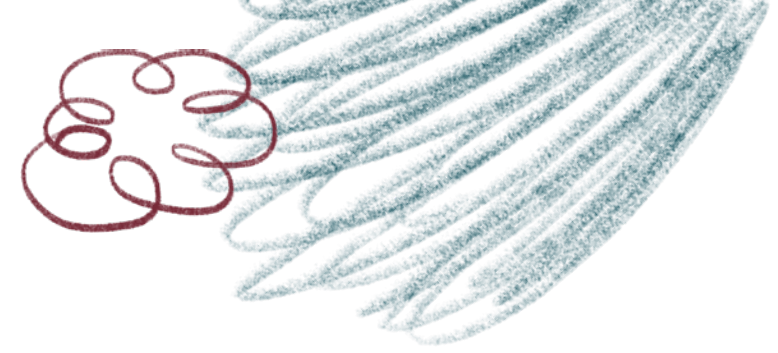
A continuación te ofrecemos orientación e información que te ayudará a comprender las emociones que él o ella puede estar experimentando y saber cómo prestarle apoyo.



Entender que no estás solo

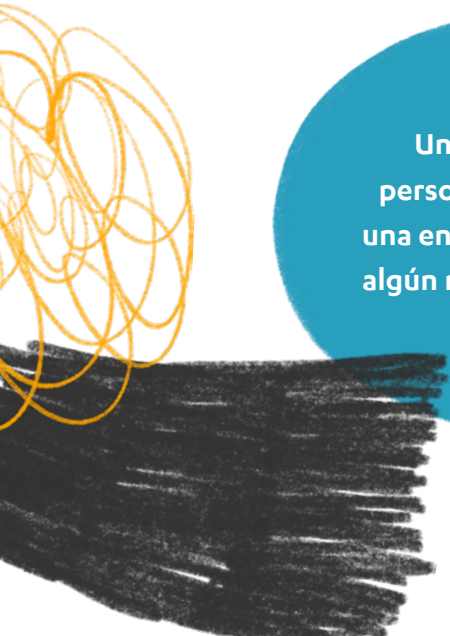
Si eres amigo o familiar de alguien con depresión, puede sorprenderte que alguien tan cercano a ti esté teniendo este problema pero lo que sabes seguro es que quieres aliviar su sufrimiento como sea. Te puede resultar difícil saber cuál es la mejor forma de ayudarlo, por ello es importante que cuentes con información y herramientas para ser su apoyo.

No olvides que por muy buenas intenciones que tengas, a veces, es normal no saber muy bien cómo ayudar, qué hacer, qué decir y en qué momento.



La depresión es mucho más frecuente de lo que crees

La depresión es mucho más que estar triste. Todos y todas sentimos tristeza de vez en cuando, pero en algunas personas estos sentimientos no desaparecen y se acompañan de otros síntomas que provocan malestar o dificultades para desarrollar su vida diaria. De hecho, influye en cómo nos sentimos, cómo pensamos, cómo nos relacionamos y cómo llevamos a cabo las actividades de nuestro día a día, como por ejemplo comer, dormir o trabajar.



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 no es culpa de nadie. No puedes solucionar la depresión de la persona, pero tu apoyo y tu comprensión pueden ayudar, por lo que es importante que recuerdes:

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

La depresión no es algo que la persona ha decidido tener 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



Decidir cuándo, dónde y cómo hablar

A veces es difícil saber cuándo hablar sobre la depresión con la persona que la sufre, ya que nos sabemos qué decir. Es importante que te sientas cómodo y que el momento y el lugar sean adecuados.

Antes de nada, recuerda que sobre la depresión hay muchas ideas y creencias que son importantes desterrar. La depresión no es una forma de ser, no depende de la voluntad y no es una señal de debilidad. La persona que sufre depresión no puede cambiar cómo se siente, está sufriendo de verdad por lo que no debemos creer que sea una llamada de atención o una forma de esquivar sus responsabilidades.





¿Cómo empezar a hablar de ello?

Si alguien cercano a ti sufre depresión o has detectado alguna señal de alarma, quizás te estés preguntando cómo actuar y cómo apoyar a tu ser querido.

Sabemos que esto puede resultar difícil, y tal vez te surjan muchas dudas o tengas la sensación de que no hay nada que puedas hacer para ayudar, pero es importante que sepas que cuando una persona tiene depresión el apoyo de su entorno resulta fundamental.

No hay una manera perfecta de responder, solo escuchar sin juzgar puedes ayudar a que tu familiar o amigo se sienta comprendido y apoyado.

Pueden ayudarte estas ideas:



Puedes preguntarle “¿Cómo estás hoy?”

Menciona algo que te preocupa, por ejemplo, “He notado que no duermes mucho últimamente, ¿hay algo que te preocupa?”

Hazle saber que estás ahí si quiere hablar

Puedes proponerle hacer juntos las actividades cotidianas





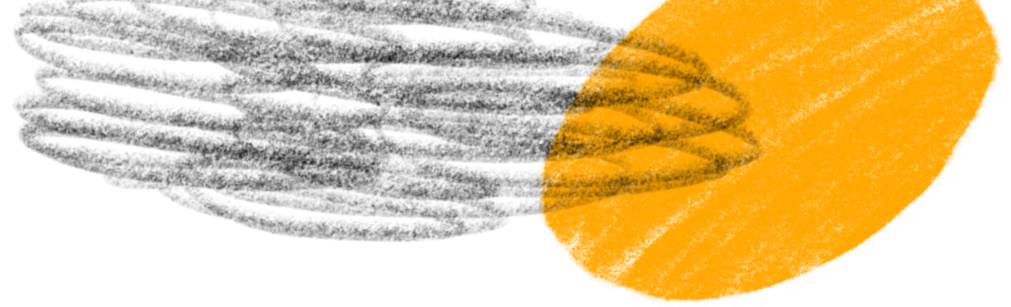
Recuerda que no es algo personal

Aunque puedes sentirte culpable por no haber identificado y detectado antes los sentimientos de tu ser querido, recuerda que la depresión no es culpa tuya o de tu ser querido.

Durante las conversaciones iniciales es importante que tengas en cuenta:

Las personas que viven con depresión no utilizan la palabra “depresión” para describir lo que está sucediendo, y es posible que ni siquiera sepan qué es lo que están experimentando.

En su lugar, pueden centrarse en sus emociones, experiencias o síntomas físicos, como dolores y molestias o sentirse cansado todo el tiempo, así que no pasa nada si no eras consciente de la naturaleza o el alcance de sus sentimientos.



Con la depresión, a menudo no hay signos de que alguien lo está pasando mal a menos que se lo digan

Un ser querido que experimenta depresión puede volverse retraído, tímido, taciturno o incluso enfadarse. Estos cambios en el estado de ánimo pueden ser complicados de experimentar y no pasa nada por sentirse confuso o incluso asustado. Intenta entender que no se trata de algo personal y que no se debe a nada que tu hayas hecho o hayas dejado de hacer.



Sólo escucha, no quieras «arreglarlo»

Aunque puede resultar difícil, recuerda que no siempre necesitas dar consejos. A menudo, ser un oyente compasivo es más importante que dar respuestas.

Muchas personas con depresión ven el dar respuestas como un papel para los profesionales. Te damos algunas claves para lograrlo:

¿QUÉ PUEDO HACER?

Reconocer que los sentimientos de tu ser querido son válidos.

Escuchar atentamente, sin interrumpir.

Evitar juzgar o culpar.

Ofrecer soluciones solo si te lo pide.

Si el contexto y la conversación lo permite puedes sugerir buscar apoyo profesional juntos.

¿QUÉ DEBERÍA EVITAR?

Minimizar los sentimientos de la persona intentando animarla, diciendo que todo está bien.

Sugerir que no tiene motivos para sentirse triste o intentar racionalizar la experiencia de tu ser querido; la depresión es una afección biológica que puede afectar a cualquier persona.

Minimizar la gravedad de la depresión para mostrar a la persona que puede superarla fácilmente.

Expresar sentimientos de ira, decepción o culpa cuando tu ser querido se abra por primera vez.



Ir poco a poco

La primera conversación es un gran paso, pero **no tienes que hablarlo todo de una sola vez**. No hay una solución mágica; se necesita tiempo, paciencia y muchas pequeñas conversaciones para ayudar a alguien a encontrar el apoyo que necesita.

Es importante ser persistente pero también cuidadoso y sobre todo evitar presionar demasiado en una conversación y generar un espacio de confianza.

La paciencia y la perseverancia son importantes

Aunque es difícil, es importante:

Ser paciente: tu ser querido compartirá cosas contigo cuando esté listo. Si bien la primera conversación es un gran primer paso, es su decisión compartir sus experiencias. Preguntar o presionar demasiado puede ser perjudicial para construir una relación de confianza.

La primera conversación es un primer paso importante y difícil.

Persevera: el progreso puede ir hacia delante, pero también retroceder. Es importante que tu ser querido sepa que estás con él a largo plazo, también en las recaídas.

Sigue manteniendo el contacto con tu ser querido y animándole a compartir sus sentimientos; es importante mantener la conversación.

Evita hacer que la persona hable más de lo que quiere.

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

Durante todo este proceso es fundamental no transmitir, ni con palabras, comportamientos o gestos, mensajes que puedan trasladar culpabilidad, debilidad, inutilidad o falta de comprensión. Evita frases como: 'lo que tienes que hacer es animarte'; 'las depresiones no existen'; 'estás así porque quieres'; 'no tienes motivos para sentirte triste'; 'hay gente que lo pasa peor que tú...'. Recuerda que la depresión es una enfermedad: ¿le pedirías a alguien con gripe que dejara de tener fiebre?





¿Cómo obtener el apoyo adecuado?

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

Si sospechas que un familiar o amigo tiene depresión, animalo a ponerse en manos de un profesional.

En ocasiones, la persona con depresión no tiene conocimiento de lo que ocurre, pero en otras sí, aunque puede estar reticente a afrontarlo, tener miedo al estigma o a acudir al especialista. Incluso, puedes acompañarlo tú misma a la consulta del médico especialista, a las terapias, a seguir el tratamiento farmacológico, etc.





Anima a tu ser querido a hablar con un profesional

Tu función no es ser un psicoterapeuta y, aunque no puedas controlar la recuperación de otra persona con depresión, puedes animarla a hablar con un profesional y dirigirla hacia posibles recursos que podáis leer o investigar juntos.

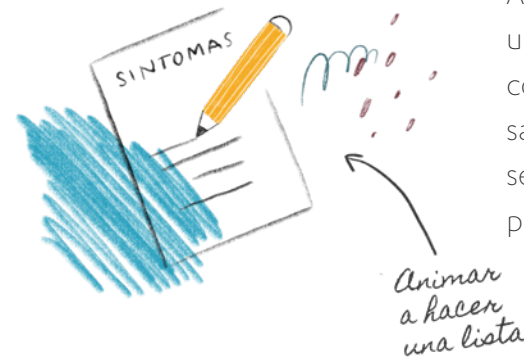
Si buscar ayuda profesional parece abrumador para tu ser querido, algunas de las formas en que puedes ofrecer apoyo incluyen:



Ofrecerte a ayudar a encontrar a un médico o terapeuta y acompañarle a la primera visita.



Sugerir una revisión general (chequeo) con un médico: tu ser querido puede tener menos ansiedad si acude a un médico de atención primaria en lugar de a un profesional de la salud mental. Esta puede ser una opción útil, ya que el médico puede derivar a un especialista si se diagnostica depresión.



Anima a tu ser querido a hacer una lista de sus síntomas para comentarlos con el profesional sanitario. Esto puede ayudarles a sentirse más preparados para la primera visita.



La salud mental de todos importa

Para cuidar bien de tu ser querido, también debes cuidar bien de ti mismo. Estar allí para ellos no siempre es fácil, por lo que es importante seguir estos consejos:



Establece límites acerca de cómo puedes ayudar y cuál es la función de un profesional capacitado.



Tómate tiempo para ti mismo: las conversaciones pueden ser difíciles y provocar muchas emociones, así que no te sientas culpable si necesitas tomarte un descanso.



Asegúrate de que también tienes una red de apoyo y habla con otras personas. Hay asociaciones que ofrecen múltiples opciones de apoyo a los familiares y que te pueden ayudar a encontrarte con otras personas que están viviendo lo mismo que tú. Además contarás con información y herramientas para entender y gestionar de la mejor manera la situación que estás viviendo. [EUFAMI.org](https://eufami.org)

No pienses que es tu única responsabilidad ayudar a tu ser querido a mejorar. Recuerdate a tí mismo que no eres un profesional capacitado y que en tu caso escuchar y estar presente es de gran ayuda

Aunque tu familiar se muestre reacio a hablar, puedes preguntarle sobre qué le hace sentir así o cuándo comenzó esta sensación. Siempre que hablar sirva para liberar, hacer sentir mejor o quitar un poco el malestar, será una acción positiva. Por el contrario, no será conveniente si ahonda más en la tristeza o se convierte en el único tema de conversación.



Saber más sobre la depresión puede ayudar

Tomarse el tiempo necesario para saber más acerca de la enfermedad, las experiencias de otras personas con ella y cómo hablar mejor sobre ella puede ayudarte a sentirte más preparado para apoyar a tu ser querido. Puedes unirte a un grupo de apoyo local, hablar con un profesional sanitario o encontrar recursos en línea. Por ejemplo:

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

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

VISITAR SITIO WEB

Leer sobre cómo puede ser la depresión, así como los mitos, las ideas erróneas y los estigmas relacionados con la enfermedad mental pueden ayudarte a comprender mejor la experiencia de tu ser querido.



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

Si estás cuidando a alguien con un trastorno mental y deseas más apoyo, puede encontrar más recursos en el sitio web de EUFAMI

VISITAR SITIO WEB

Avifes - Polaris - Avanzando en depresión. Consulta aquí materiales, encuentra 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