

DEPRESIÓN

OCULTA

Por Alejandro Juan-Marcos Barocio

Si no sabes cómo expresar tu dolor, ¿De qué manera se supone que otros identifiquen lo que está sucediendo?

Con suerte, identificar los rasgos de una “depresión oculta” puede resultar sencillo si estas alerta de algunas señales, en ocasiones no sabemos que los que nos rodean pueden estar pasando por algún momento crítico (o inclusive nosotros mismos) ya que los síntomas de una depresión clásica son disfrazados por ciertos comportamientos.

La psicóloga clínica Margaret Rutherford, cuenta con 25 años de experiencia en el tema y enlisto las características más comunes y consistentes de quienes padecen de una depresión perfectamente oculta, los cuales son:

1. Eres perfeccionista, con una voz interior crítica.

Tener una racha perfeccionista es una cosa; sin embargo, puedes regañarte si no estás en la cima en todo momento. La vergüenza interior gobierna tus elecciones y tu mundo.

2. Demuestras un sentido elevado o excesivo de responsabilidad.

Eres muy consciente del deber, la obligación y la lealtad, eres el primero en notar cuando algo va mal y buscas soluciones. Este sentido excesivo de responsabilidad puede volverse doloroso, ya que tiendes a culparte fácilmente, en lugar de tomarte un momento para observar el escenario completo. Esta tendencia suele dejarte vulnerable a la manipulación.

3. Tienes dificultades para aceptar y expresar emociones dolorosas.

Sé que cuando estoy sentado con alguien que me sonrío y al mismo tiempo describe una pérdida o decepción significativa, estoy frente a un sujeto que se está escondiendo.

No conocer la manera para expresarte hace que te aisles en tu cabeza y acumules emociones negativas.

4. Te preocupas mucho y evitas situaciones donde el control no es posible.

La necesidad de tener control es fuerte, por lo que pasas mucho tiempo preocupándote por todas las cosas que pueden salir mal. Irónicamente, es importante para ti ocultar esta preocupación y dar la percepción de que siempre guardas la calma.

5. Te enfocas intensamente en las tareas, usando los logros como una forma de sentirte valioso.

Realizas múltiples actividades para distraerte de cualquier inseguridad interna o temor que pueda tratar de escapar de tu inconsciente.

6. Tienes una preocupación activa y sincera por el bienestar de los demás, mientras permites pocos o ninguno en tu mundo interior.

Cuidar a los demás es lo que haces muy bien. No obstante, no deja que otros sientan ninguna vulnerabilidad tuya, no revelas el dolor, por lo que todos asumen que estás bien.

En temporada de invierno suelen elevarse los niveles de depresión (winter blues) debido a que hay menos luz y pasamos más tiempo sin salir de casa;

en La Laguna, los casos de suicidios superan la media nacional, siendo las víctimas 80% hombres y 20% mujeres.

Esto quiere decir que necesitamos estar alertas de la situación que se vive a nuestro alrededor, los comportamientos que presentan personas cercanas a nosotros y ser conscientes plenamente de nuestras emociones. Hoy en día podemos encontrar información y ayuda profesional en casi todos lados, La Organización Mundial de la Salud publica gratuitamente el “Programa de acción para superar las brechas en salud mental”, siendo una gran opción para las personas que desean atender la depresión y no saben con quién acudir.