

VIVIENDO CON DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

YENNI PAOLA ZARTA

VIVIENDO CON DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

Copyright © 2021 YENNI PAOLA
ZARTA

Todos los derechos reservados.

BOGOTÁ COLOMBIA
2021

"A un sobreviviente de un intento de suicidio, lo mira con desdén hasta su propio reflejo en el espejo. ¿Acaso es justo para un atormentado?"

Tratar de explicar lo inexplicable es lo que intento hacer en estas líneas. Es un relato acerca de lo que vive un paciente diagnosticado con depresión grave o recurrente, mixta con ansiedad, o algún otro diagnóstico asociado a la depresión. Por supuesto, no todos los casos son iguales; no es una característica global, pero es la manera más cercana de describir lo que, a grandes rasgos, debe vivir una

persona en estas condiciones. A continuación, presento algunas alternativas para sentirnos mejor al enfrentar una crisis. No intentaré ahondar en términos e investigaciones científicas acerca de esta problemática; es tan solo una manera de levantar la voz para que podamos ejercer nuestro rol en la comunidad de una manera más amena.

La sociedad actúa con crueldad frente a estos episodios, y no puedo hacer nada más que ver y callar. Gracias por tener interés en leer. Identificar cambios de comportamiento en un familiar o amigo que posiblemente esté presentando episodios depresivos o ansiosos nos permitirá hacer algo para ayudar. Si la persona se aísla, evita compartir tiempo con los demás o si cambian sus horarios de sueño y

alimentación de una manera contundente, puede derrapar en una crisis. Se debe observar con atención, sin importar la edad o el género; la depresión, al igual que cualquier enfermedad física o mental, no distingue clase social ni raza. No importa la condición; cualquiera puede caer en este enorme abismo: un acantilado oscuro y vacío llamado depresión. En Colombia, han aumentado considerablemente las cifras de suicidios, acentuándose en su mayoría en personas jóvenes.

Cientos de personas empezaron a experimentar ansiedad e insomnio a causa de la pandemia por la que atraviesa el mundo en la actualidad. Es importante acudir a un profesional de la salud mental para evitar desenlaces

fatales. Si ya es bastante tedioso para alguien llevar una vida normal teniendo algún trastorno mental, con la llegada de la pandemia, el desempleo y la escasez, podemos decir que se agudiza la lucha para este tipo de pacientes.

Si no padeces ningún trastorno y te ha costado enfrentar la situación que nos golpea a nivel mundial, puedes llegar a entender lo que siente aquella persona que debe sumar este lamentable panorama a su día a día en la lucha contra una enfermedad mental.

CADA 40 SEGUNDOS OCURRE UN
SUICIDIO,
NO MÁS INDIFERENCIA.