

Cómo ayudar a una persona con depresión

La **depresión** es un **trastorno psicológico** que se caracteriza principalmente por una gran **pérdida del interés** en realizar o concretar las actividades que anteriormente se disfrutaban. Las personas que sufren este trastorno son vulnerables ante los **sentimientos negativos**. Por este motivo, **saber cómo ayudar a una persona con depresión** te permitirá salvarle de la tristeza en la cual se haya por algún motivo que desconoces.

Depresión: ¿Qué debo hacer para ayudar?

Es importante resaltar que para brindar ayuda se debe de tener en cuenta que **una persona con depresión se negará a recibir la ayuda** de alguien. Esto puede significar un conflicto para aquellas personas que se autodenominan como impacientes. Por lo que, para ayudar a una persona con depresión necesitarás contar con: **paciencia y estabilidad emocional** propia.

Además, también sugerimos poner en práctica los puntos mencionados a continuación.

Cómo ayudar a una persona con depresión

1. Encuentra respuestas

Antes de mejorar el estado de una persona con depresión es importante que la persona interesada en brindar ayuda se informe previamente sobre:

- ¿Qué es la depresión?
- ¿Cuáles son las causas?

- ¿Cómo se identifica a una persona depresiva?

Esto le ayudará a **prepararse mentalmente** para lo que vivirá al lado de una persona con dicho trastorno. Además, **aumentará tu empatía** por las acciones frecuentes que una persona con depresión realiza.

2. Escuchar los problemas a solas

Una persona depresiva necesita **escucharse a sí misma** para brindarse la auto-ayuda que necesita. Por este motivo se recomienda que se busque establecer **conversaciones frecuentes**, donde escuches con paciencia, cariño y atención todos los pensamientos que viven en su mente. **No se recomienda el interrumpir, o el querer minimizar sus problemas.** Si es posible, **evita darle soluciones.**

3. Aprovecha cada momento de alivio para ayudar

Una persona con depresión tiene **pequeños momentos de alivio** que se deben explotar al máximo; si tu ser querido demuestra entusiasmo hacia algún lugar, comida u objeto, demuéstrole el mismo interés. Si es posible, colócalo a su alcance para que así tenga **un motivo para alegrar su día.**

4. Es importante ser empático

Es normal que ante un ataque de tristeza y frustración, las personas con depresión expresen sentimientos que realmente no han razonado ni pensado con detenimiento. En ese instante se debe **ser empático y no reclamar o culpabilizar** sus actitudes “egoístas”.

Por otra parte, en caso de no entender cómo ayudar a una persona con depresión siendo empático, lo mejor será ofrecer un abrazo o disculpar sus palabras y alejarse de su lado unos minutos.

Además, también es útil indicarle que no estás molesto por la situación y que entiendes todo lo que ha ocurrido.

5. Estar siempre presente será la mejor forma de ayudar a una persona con depresión

La **responsabilidad afectiva y el apoyo emocional** son factores que pueden ayudar a una persona con depresión que se halla sola y confundida. Además, **apreciará mucho tu presencia**, así como cada una de las palabras y acciones que realices por él o ella.

Por este motivo, es sumamente importante estar siempre presente, puesto que **le ayudará a sentir menos presión social, familiar o laboral**. Cabe resaltar, que es importante ayudarlo a conseguir **soluciones a sus problemas**, pero **solo si te las pide**.

Como recomendación se debe pensar antes en su problema que en cómo actuarías tú mismo ante dicha situación. Además de recordar si realmente esta solución se encuentre a su alcance, de lo contrario la frustración será mayor y podría agravarse la afección.

6. Recomienda ayuda psicológica profesional

La persona con depresión, en muchas ocasiones **no reconoce o es consciente de su estado depresivo**. En estos casos es importante hacerle entender cual es su estado, y que siempre es recomendable **recibir tratamiento psicológico por parte de un profesional**, ya que pensar que superará esta situación por si sola, es un error.

Si la persona está dispuesta a recibir ayuda y se le aplica el tratamiento adecuado, tendrá **muchas posibilidades de vencer la**

depresión.

En Up-Psicología ofrecemos Terapia para depresión en Murcia