

Ensayo sobre la depresión

La depresión debe tratarse como cualquier otra enfermedad, y la psicoterapia es una de las formas más eficaces de tratarla.

Esta enfermedad mental, uno de los trastornos más comunes de las últimas décadas, interfiere en las actividades cotidianas de la vida y afecta no sólo a quien la padece, sino también a su entorno, ya sea el hogar, el trabajo o la vida familiar.

La sociedad.

Las razones del comportamiento depresivo en niños, adolescentes y adultos aún no se conocen bien. De hecho, la depresión es un constructo o concepto que se utiliza para comprender la compleja realidad de los comportamientos asociados a la tristeza, la falta de interés, los problemas de sueño, la falta de apetito, los pensamientos de muerte, etc., cuando se asocian a niveles muy elevados de disfunción, malestar, discapacidad o limitaciones. (García y Sanz 2016. Pp. 38, 169–184).

Los datos de la Organización Mundial de la Salud muestran que la depresión es un grave problema de salud pública: más del 4% de la población mundial la padece, siendo las mujeres, los jóvenes y los ancianos quienes corren mayor riesgo.

Sin embargo, a la hora de prescribir un tratamiento, es importante tener en cuenta que la depresión puede adoptar diferentes formas en función de la edad, ya que tratar a los

niños y jóvenes con medicación será menos eficaz que tratar a los adultos con el mismo enfoque, ya que la psicoterapia es más eficaz para trabajar con niños y jóvenes.

Entre 2009 y mayo de 2019, se buscaron 200 artículos publicados sobre depresión, siete de los cuales eran metaanálisis de ensayos controlados aleatorios sobre

La eficacia del tratamiento psicológico para la depresión en niños y adolescentes.

Sin embargo, es importante señalar que el apoyo empírico a la eficacia de la psicoterapia en la depresión adolescente es más fuerte que en la depresión infantil. Las conclusiones de la Sociedad de Psicología Clínica de la Infancia y la Adolescencia apuntan en la misma dirección.

Sección 53 de la Asociación Americana de Psicología [CITATION Soc17 9226].

Algunas personas consideran que la depresión es un problema que no puede considerarse como un problema de salud y menosprecian a quienes la padecen haciendo afirmaciones como "La mayoría de las personas deprimidas son demasiado perezosas para cambiar", "La gente de las zonas de guerra no sufre depresión, así que cómo puedes estar tú deprimido", "A veces la depresión es normal, pero eso no la convierte en una enfermedad" y "Para deshacerse de la depresión, sólo tienes que cambiar tu entorno". Eso es todo.

Todas estas afirmaciones son completamente incorrectas, ya que la depresión es una enfermedad recurrente y a menudo crónica que requiere un tratamiento a largo plazo.

Por ejemplo, las teorías psicoanalíticas ortodoxas que dominaban el campo de la psicopatología en la década de 1930 negaban la existencia de la depresión infantil porque, según estas teorías, era necesario que el superyó y el yo estuvieran bien

estructurados para que una persona sufriera depresión. Esto confirma el hecho de que hasta los años 60 y 70, muchos psiquiatras y psicólogos clínicos psicoanalíticos seguían creyendo que la depresión infantil era rara, o No existe.

Algunos medios, como Cuídate plus y El Mundo, cuentan ya con portales digitales amparados en algunas de las guías de práctica clínica de mayor difusión y prestigio (Vallejo, J. y Urretavizcaya, M. 2015.

(pp. 249–276) que argumentan y demuestran que la psicoterapia no cura la depresión, o que la psicoterapia no es tan eficaz como la medicación antidepressiva, y que la medicación es mejor que los medicamentos. de esta enfermedad mental.

Hoy en día, nadie niega la validez y la utilidad del concepto de depresión infantil y adolescente, definido por un conjunto específico de comportamientos anormales que pueden distinguirse de otras enfermedades mentales. Sin embargo, el proceso de refutación científica es lento y a menudo se enfrenta a una gran resistencia al cambio, tanto en el plano teórico como en el de la práctica profesional, al igual que las ideas que se refutan.

A veces la investigación puede llevar más tiempo del ideal.

La investigación sobre la depresión en niños y adolescentes ha avanzado mucho en los últimos 50 años, dejando de lado algunos conceptos erróneos que no hace mucho tiempo se consideraban correctos, pero que ahora parecen no ser

más que tonterías, incluida la idea de que se niega la estructura de la depresión en niños y adolescentes.

Psicopatología identificable. [CITACIÓN Kas81 "138, 143-153"/I 9226].

Las personas que sufren depresión y reciben tratamiento psicológico se recuperan efectivamente y vuelven gradualmente a la vida normal y a las relaciones sociales, mientras que las que no reciben tratamiento, por diversas razones, suelen desarrollar diversos trastornos como ansiedad, insomnio, dificultad de concentración, problemas físicos, etc. Pueden incluso desarrollar una depresión severa y un comportamiento suicida.

En particular, a pesar de los diversos mitos y estigmas sobre la depresión como enfermedad, debe ser tratada como una enfermedad real porque tiene una definición científica y está respaldada por datos reales de la OMS y otros expertos relevantes que consideran que la depresión afecta al desarrollo normal del ser humano, tanto emocional como físicamente, sobre todo en lo que se refiere a las relaciones sociales, y que también reconocen que cualquier persona, independientemente de su edad, puede sufrir depresión y que el tratamiento más eficaz es la psicoterapia

Bibliografía

- Kashani, J. H. (1981). Puntos de vista actuales sobre la depresión en los niños: una revisión. *American Journal of Psychiatry*, 143-153.
- María Paz García Vera, J. S. (2016). *Tratamiento de la depresión y los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes*. Ediciones Pirámide.
- Marty, L. S. (2010). *Comprender la depresión*. Barcelona: Amart Editorial .
- Organización Mundial de la Salud. (2017, 30 de marzo). *Organización Panamericana de la Salud*.

- ¿Se puede consultar en https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13102:la-depresi3n-dice-quien-est3deprimido-encabeza-la-lista-de-causas-de-la-salud&Itemid=1926&lang=es
- Sociedad de Psicología Cl3nica Infantil y Adolescente (2017). *Tristeza, desesperanza y depresi3n. Tratamiento eficaz para los ni3os. Tratamiento de salud mental basado en la evidencia para ni3os y adolescentes*. Kansas City.
- Urretaviskaya, H. V. (2015). *Introducci3n a la psicopatolog3a y la psiquiatr3a* (8ª ed.). Barcelona.