

Depresión: saber qué decir y no decir

Publicado: Viernes, 30 Octubre 2020 01:12
Escrito por Wenceslao Vial

La depresión afecta en alguna de sus formas al 15 % de la población mundial. Las actuales circunstancias de pandemia por coronavirus, la inseguridad y el aislamiento pueden aumentarla

Es clave **saber qué decir y no decir** a quien sufre de depresión. El primer paso es la prevención, seguida de un buen diagnóstico. Se pueden encontrar más orientaciones prácticas en: [El acompañamiento espiritual de los enfermos.](#)

Cosas que no se deben decir

1. Tienes que ponerle empeño tú mismo, y reaccionar de una vez.
2. No te quedes ahí pensando, diviértete.
3. Hay mucha gente que está peor que tú: mira a tu alrededor.
4. No tienes que quedarte ahí compadeciéndote y sintiendo lástima de ti mismo.
5. Es sólo tu imaginación.
6. Tienes que crecer, sin hacerte la víctima.
7. No necesitas nada extra para ser feliz.
8. No pareces tan mal... ¡Te ves muy bien!
9. Es sólo un poco de estrés. Un poco de descanso y un buen tónico y todo desaparecerá.
10. Las cosas no están tan mal, ¿verdad?
11. Tienes que salir más, tienes que divertirte.
12. Sólo tienes que encontrar una mujer (o un hombre).
13. Deberías experimentar más, también con la sexualidad, eso es lo que te hace falta.
14. Haz como yo, cuando estoy un poco deprimido tomo un buen baño caliente y después de eso me siento otra persona.
15. Sonríe y el mundo te devolverá la sonrisa.
16. Todos se deprimen tarde o temprano.
17. Lánzate a trabajar.
18. Pero no pareces deprimido.
19. Creo que estás haciendo esto para llamar la atención.
20. Los días malos le llegan a todo el mundo.
21. A tu edad, deberías estar disfrutando la vida al máximo.
22. Actuando así, no sólo te haces daño a ti mismo, sino también a los que te rodean.
23. Solo tienes que quererlo: con fuerza de voluntad puedes conseguir cualquier cosa.
24. Necesitas hacer un mayor esfuerzo, no tienes que renunciar.
25. Nunca pensé que fueras tan frágil.
26. Sal de casa, cómprate algo que te guste, te pondrás mejor después.
27. Deberías rezar más, confiar en Dios, pues tu problema es

- espiritual.
28. Tú te lo buscaste.
 29. No tienes razón alguna para sentirte así.
 30. A tu edad es normal estar deprimido, la vida no tiene nada positivo.
 31. Es una de tus debilidades.
 32. Son pruebas que el Señor nos envía (como si la causa fuera una carencia espiritual).
 33. ¿De qué te preocupas? Deberías ser feliz, no te falta nada en tu vida.
 34. No pienses más en ello.
 35. Me estás deprimiendo también a mí.
 36. El mundo no está tan mal.
 37. No pienses en el pasado, sólo lánzate al presente.
 38. Necesitas encontrar un hobby, un ocio, un interés.
 39. ¿Qué harías si te ocurriera algo realmente grave?
 40. Tal vez necesites un dolor fuerte que te sacuda y te haga reaccionar.
 41. Tira todas tus medicinas y estarás bien.
 42. Deja de quejarte y ponte a trabajar.
 43. Anda a ayudar a los más necesitados y verás que superarás esa tendencia a quejarte.
 44. Escuchas demasiado a los médicos, todos estaríamos enfermos si los escucháramos.
 45. Todos tenemos nuestras propias cruces que soportar.
 46. Nadie es responsable de tu depresión.
 47. Tómame unas buenas vacaciones y tendrás todo lo que necesitas.

Cosas que conviene decir

1. Estaré cerca de ti y no te abandonaré ni siquiera en los momentos más difíciles.
2. Es sólo por un tiempo que pasará y yo te ayudaré a salir.
3. Sólo puedo ofrecerte un hombro en el que llorar, pero al menos puedes contar con eso.
4. La depresión es una enfermedad, no significa que seas una persona débil, incapacitada, incapaz de lidiar con los problemas, o que estés loco.
5. Tienes que convencerte de que es una enfermedad y no debemos avergonzarnos de ello: nos puede pasar a todos.
6. Puedo estar cerca de ti y tratar de hacer todo lo posible para ayudarte, pero esto no es suficiente, tienes que confiar en el cuidado de un especialista.
7. Entiendo que es duro y cansador para ti hacer cualquier cosa, pero si te apoyas en mí, podremos hacerlo.
8. Si necesitas desahogarte puedes hacerlo conmigo, sabré

- escucharte y te aseguro ahora mismo que lo que me digas quedará entre los dos.
9. No estás loco, simplemente estás deprimido y la depresión es una enfermedad que puede ser curada.
 10. El psiquiatra te advirtió que tardarás algunos días en ver los efectos de la terapia y que en esta etapa hay efectos secundarios frecuentes: esto es lo que te está pasando. Aguanta y espera, verás que empezarás a sentirte mejor.
 11. Tienes que ponerte en manos de un buen psiquiatra y seguir sus cuidados y consejos (o, si ya está en cuidados: "escucha a tu psiquiatra y sigue los tratamientos que te ha dado").
 12. Puedo escucharte y darte las respuestas que el sentido común sugiere; pero si sientes la necesidad de ayuda psicológica, habla con tu psiquiatra que puede darte un mejor consejo.
 13. Cada edad tiene sus aspectos positivos y cuando superes esta fase de depresión volverás a apreciar estos aspectos como lo hacías hasta hace poco.
 14. Puedo imaginar tu sufrimiento y tu angustia. Estoy cerca de ti.
 15. Por lo que dices puedo entender cómo te sientes y puedo imaginar lo difícil que es para ti lidiar con todo esto.
 16. La depresión puede afectar tanto a los jóvenes como a los ancianos y el cuidado es tan efectivo en uno como en el otro.
 17. Cuando esto termine, nuestra amistad/afecto saldrá fortalecido.
 18. Tu dolor de hoy se transformará en experiencia para ayudar a otros.
 19. Por supuesto que verte sufrir así me hace sentir mal, pero no tienes que preocuparte por eso. Por la gente que amamos, podemos pasar por cualquier dificultad.
 20. No tienes que agradecerme. Estoy aquí porque quiero y el mejor agradecimiento será verte sonreír de nuevo.
 21. Apóyate en mí, y trataré de apoyarte hasta que puedas caminar por ti mismo.
 22. Es difícil para mí, que no lo he experimentado, imaginar lo que dices, pero puedo entender cuánto estás sufriendo.
 23. Eres y siempre serás importante para mí.

Wenceslao Vial, en madurezpsicologica.com.