

Estrategias para detectar la depresión¹

La depresión es considerada tanto un estado de ánimo caracterizado por la baja de energía producida por sentimientos de tristeza, así como un padecimiento crónico que requiere atención por profesionistas de la salud mental; su identificación es sumamente importante para determinar las medidas de apoyo externas.

Es importante mencionar que solo un profesional, ya sea psicólogo o psiquiatra pueden hacer diagnósticos de salud mental, esto incluye padecimientos como la depresión y otros, por lo que si identificas algunos síntomas es importante que te acerques a un profesional.



La depresión en general:

- Está asociada al dolor, al desganado y falta de energía, a la desesperanza, a la soledad intencionada (no hay interés por socializar), al miedo incapacitante, al desorden del sueño y alimenticio.
- El sentimiento empobrecido de sí mismo y lo desacreditante que éste es, se convierte en algo real para quien la padece; así como la percepción de que el "mundo es una porquería/no vale la pena/no tiene remedio".
- Se puede considerar como leve, moderada o grave.
- La depresión se puede convertir en un problema serio de salud, sobre todo cuando es crónica (de larga duración) y moderada o grave; lo que la vuelve incapacitante, es entonces que se le considera como una enfermedad y probablemente requiera atención profesional, ya sea psicológica y/o médica.



La depresión en periodistas por el trabajo que desempeñan:

- Puede derivarse de varias cosas, entre esas:
 - **Ser testigo del dolor** producido por situaciones de violencia estructural y/o violencias extremas diversas (desapariciones, decapitaciones, fosas clandestinas o irregulares, ejecuciones, tortura, entre otros), propias del escenario de guerra que vive el país desde el año 2007 a la fecha.
 - **Acompañar a la fuente, víctima o sobreviviente** de violencia durante años y presenciar el proceso de impunidad ligado a búsqueda de verdad y justicia.
 - **Sufrir discriminación** por género, etnia, edad, clase, medio para el que se trabaja y fuente que cubre.
 - **La desaparición, ejecución, desplazamiento** y/o tortura vivida por algún(a) compañerx periodista por la fuente y contexto que reporta. El nivel del impacto, dependerá del nivel de cercanía que se le tenga.
 - **Ser sobreviviente directx** de amenazas, vigilancia, ataques, desplazamiento o tortura.
 - Precarización de la labor periodística.
- Se agudiza por el agotamiento que produce dar cuenta durante años de un escenario de violencia agravada.
- Suele presentar sentimientos de culpa, por tener la posibilidad de contar con recursos sociales, económicos, académicos, en relación a la fuente o al (la) colega que no lo está.
- Suele estar más asociada al *Burn Out* (estar quemado) que la ansiedad o el estrés mismo.



En cualquier estado depresivo es importante evitar:

- A las personas que suelen decir: “todo va a estar bien”, “hay otros que tienen muchas más razones para sufrir que tu” ... es decir poner distancia a quienes invalidan el dolor o sufrimiento, pues parecería que unx mismx ha elegido estar así, pues el desgaste que significa dar explicaciones de éste estado de ánimo a quienes no tienen capacidad de escucharlo, puede generar ansiedad.
- Contenidos de violencia, catástrofes, impunidad, pérdidas al menos por el tiempo en que la depresión está presente, porque sólo reforzaría la percepción de nada valga la pena y la agravaría en agudeza y cronicidad, produciendo burn out. La predisposición a pensar de forma distorsionada o negativa sobre sí mismx, sobre lxs demás y sobre el mundo.
- Evadir la situación, pues de no atenderse, el cuadro se hace agudo o se vuelve crónico, requiriendo entonces atención profesional.



Es recomendable

- Identificar que se requiere ayuda emocional –aunque no sea con un profesional –. El primer paso es contar con este apoyo de la primer red de apoyo que se tenga, sea familiar o social.
- Tener disposición para hablar lo que te tiene así, aun cuando creas que no tiene sentido.
- Debatir lo irracional de lo que dice a sí mismx: “todo me sale mal”, “jamás encontraré un(a) compañerx que esté a la altura de lo que he vivido”, “Esto no tiene remedio”.
- Identificar a la persona o las personas que consideras que tendrán interés en apoyarte y escucharte, sin que haga juicios de lo que estás dispuestx a compartir.
- Independientemente del estado de ánimo que se tenga, recomenzar poco a poco con tareas o actividades pequeñas que anteriormente se realizaban. Esto puede ser que se logre por unx mismx o se requiera que lo vayas acordando con la persona que te esté apoyando.
- Importante retomar la rutina que hacía parte del día a día, de menos: ducha, comida, horas de sueño, arreglo personal, limpiar vivienda, hacer compras, a más: salir a reportear, escribir, revisar, investigar, salir con amigxs, ver a la familia, deporte...
- Identificar el origen de la depresión y afrontar la situación con acciones firmes, hasta evadirla (ya sea dejando la fuente que se cubre, dejando al medio para el que se trabaja, cambiando de casa...).
- Retomar alguna actividad que se disfrutaba, aunque no se tengan deseos de hacerlo.



Sobre ayuda profesional:

- La estabilización de vuelta dependerá en gran medida de la voluntad de la persona para salir de ese estado. Sin embargo, si el nivel de depresión es agudo, que no tenga la capacidad ni la energía de moverse de ahí, es necesario buscar apoyo profesional, ya sea psicológico y/o psiquiátrico.
- La búsqueda de ayuda profesional, es necesario valorarlo en conjunto con la persona o red de apoyo que tienes, para saber identificar si se requiere, o tu mismx, con su acompañamiento podrías salir de la situación.
- Es importante saber que los profesionales no “curan”, ofrecen recursos e información que habrán de ser asumidos y llevados a la acción por quien tiene la depresión.
- La clave de la gravedad de un padecimiento, la da el nivel de funcionalidad de la persona en todos los roles que tiene cotidianamente.