

Esto es lo que he aprendido al vivir con mi cónyuge con depresión

Esto es lo que he aprendido al vivir con mi cónyuge con depresión:

1. Necesito ser flexible: Cuando el / ella se encuentra en las profundidades de la oscuridad, necesito protegerlo(a); cuando se encuentra funcionando normalmente, debo darle su espacio. No dudes en guardar las llaves del automóvil o tomar alguna otra acción drástica cuando tu ser querido se encuentre fuera de control, pues tal vez al tomar estas acciones estés salvando su vida.
2. Puedo ayudarle a comprender la dinámica de su depresión. Por ejemplo, le puedo ayudar a reconocer cuales estímulos detonan su ciclo depresivo, y le puedo ayudar a implementar acciones que detengan la espiral hacia las profundidades de la oscuridad. Utilizando la prevención, se puede evitar un dolor futuro.
3. Soy un cuidador y como tal, necesito reconocer mis limitaciones. Yo tengo también mi vida, mis necesidades y mis sentimientos. Necesito mantener mi identidad independiente y no convertirme en un esclavo de la depresión. SI, necesito sacrificar o cancelar algunos de mis planes y compromisos, pero terminaré agotado si al mismo tiempo no cuido también de mi mismo.
4. La televisión es una droga. La mayor parte de los programas no son saludables ni para mi cónyuge, ni para mí. Una caminata al aire libre es mucho más terapéutica.
5. No existe una regla de oro esperando a ser encontrada en libros u otra literatura. Si, es bueno saber los puntos básicos de la depresión y los detalles del diagnóstico de nuestro ser querido enfermo, pero no encontrarás la cura en ningún libro.
6. Si tu ser querido está en caída libre hacia el precipicio, cambia el tema. Ellos pueden caer con mucha facilidad en un ciclo en el que un pensamiento negativo les lleva a otro pensamiento negativo y no pueden detener este descenso.
7. Trata de mantener un cierto nivel de actividad social, en el que ambos puedan participar, por ejemplo, ir al cine. La persona deprimida probablemente se alejará y evitará situaciones sociales. Necesitan de tranquilidad y espacio personal, pero esto puede rápidamente convertirse en tiempo de melancolía, que les lleva de nuevo a resbalar hacia las profundidades.
8. Haz lo mejor que puedas con lo que tienes. No puedes hacer milagros, y no eres ni superman ni superchica.
9. Habla con tus familiares o amigos acerca de la situación, para que les brinden apoyo tanto a tí como a tu ser querido. Si no lo compartes con la gente, la gente no te puede apoyar. Lo mejor que ellos pueden hacer es lo que recomienda Rabbi Kushner en “ Cuando cosas malas le pasan a gente buena”, que es: escuchar y “estar presente” para aquella persona que está afligida. Después de vivir esta experiencia, te das cuenta de que muy poca gente hace esto. Uno o dos buenos familiares/ amigos, serán un apoyo invaluable para tí.
10. Y algo muy importante: planeen actividades futuras para ambos, y actividades que solo uno de ustedes realizará. Planeen eventos para las siguientes noches de la semana, actividades para el fin de semana, para una salida de viaje el próximo mes, planeen sus vacaciones, etc. La esperanza se encuentra quebrantada durante la depresión, así que es importante la planeación de eventos que les brinden expectativas positivas para su futuro.

Uno no puede controlar la trayectoria de la depresión, así que les recomendamos que tomen cada día, paso a paso.

La paz sea con ustedes. Stan Schroeder

Mental Health Ministries (www.MentalHealthMinistries.net)