

*Salud mental y vida sana*

JOSE CARBONELL

## Dr. Carbonell: "Es complicado admitir que estamos deprimidos"



Resulta complicado asumir que estamos deprimidos. El proceso que deriva hasta la aceptación del hecho en sí es largo y, por lo general, tratamos de convencernos de que no es nuestro caso. A pesar de que síntomas como cambios de humor, un cansancio constante, falta de apetito o incapacidad para concentrarnos son signos de que necesitamos ayuda, ese paso es un abismo para la mayor parte de los afectados.

Estadísticamente, entre un 8% y un 12% de todos nosotros experimentaremos un período depresivo antes de que finalice el año en curso. El problema es que muchos de estos casos no serán diagnosticados y, por tanto, tratados. Según afirma el Dr. José Carbonell Casasús, del Instituto Carbonell de Palma; "Muchos de nuestros pacientes se sorprenden cuando les dices que sufren depresión. Creen que se trata de otra cosa como estrés o un malestar puntual." En realidad, la mayoría de la gente desconoce cómo es la depresión y cómo se presenta. "No se entiende que puedas estar deprimido y sigas funcionando, en mayor o menor medida, en tu día a día. Solo asociamos esta dolencia con un colapso total, en sus estadios más intensos, y por ello pasamos por alto sus primeros síntomas". Según el psiquiatra; "Sufrir una depresión y no ser consciente de ella nos hace más críticos, nos lastra la autoestima y puede llegar a minar nuestro carácter".

A pesar de que no existen dos casos iguales, encontramos diversos factores a tener en cuenta. "Los más comunes son: falta de interés y motivación, cambios de humor, pérdida de apetito, descenso de la libido, fatiga, insomnio, dolores que no remiten, pérdida de memoria e indecisión". Para el Dr. Carbonell, todos ellos juegan un papel importante a la hora de diagnosticar una posible depresión y empezar a tratarla para que no siga avanzando. Por ello, si reconocemos estos síntomas tanto en nosotros mismos como en alguien de nuestro entorno, es recomendable buscar la opinión de profesionales facultativos.

Para más información: [www.psiquiatriapalma.com](http://www.psiquiatriapalma.com)