Lo que sabemos acerca de la depresión y la pena

Depresión

- Puede afectar a cualquier persona en cualquier momento durante la enfermedad y no debe confundirse con sentirse triste.
- Puede ser una reacción por una situación, incluyendo el diagnóstico de esclerosis múltiple (EM), o cuando se tiene una exacerbación y/o la discapacidad progresa.
- Sentirse deprimido no indica que se es débil de carácter; no se debe sentir vergüenza u ocultarlo.
- La persona no puede controlar o prevenir la enfermedad con la fuerza de voluntad.
- La depresión clínica, la más severa de las depresiones, es más frecuente en las personas con EM que en el público en general o en otras personas con otras enfermedades crónicas discapacitantes.
- Los grupos de ayuda pueden ser de utilidad para los síntomas depresivos menos severos.
- El tratamiento más efectivo para la depresión es una combinación de sicoterapia y medicación antidepresiva.

Sensación de pena o luto

- Usualmente se relaciona a la pérdida de una persona amada, pero también es una reacción a cualquier cambio que afecta al estilo de vida o a la identidad de la persona.
- Se puede sentir inicialmente luego del diagnóstico de una enfermedad crónica y debe interpretar como el primer paso para sobrellevar una enfermedad crónica.
- La sensación de pena tiene generalmente un tiempo limitado y se resuelve sin dificultad una vez que la persona se vaya adaptando a los cambios que debe realizar para continuar adelante.
- Puede regresar cuando se presenta un síntoma nuevo o uno que interfiere con la habilidad para realizar algo que es importante o las actividades que antes se podían realizar con facilidad.
- La asesoría profesional, los grupos de ayuda, así como un ambiente comprensivo sustentado por la familia y/o amigos puede ayudar a resolver este sentimiento.

Tome Control de su Esclerosis Múltiple fue posible gracias a una generosa subvención de la Fundación Medtronic.