

La tristeza es la reina del estado deprimido.

Uno se siente insatisfecho, abatido, y todo lo que ve está teñido de un tinte gris.

Hay una cierta incapacidad para que las cosas graciosas y alegres lo sean. Pocas veces reímos y vivimos estados de placer.

No nos relacionamos con el ambiente que nos rodea, participando activamente aportando algo personal que alimente la relación nutritivamente.

Difícilmente iniciemos nuevas actividades, con la expectativa que crean las mismas.

Hay una pérdida de interés en todos los ámbitos, familiar, sexual, laboral, intelectual, etc. todo esto, genera culpa, ya que muchos de nuestros seres queridos, nos hacen reproches porque no valoramos nada de lo que tenemos.

Muchas veces, esos estados nos llevan a incrementar la ansiedad y esta deriva en trastornos somáticos u otros.

No siempre la tristeza produce llanto. Esto complica todo, ya que este es una descarga que le daría un elemento saludable. Cuando no lloramos, no tenemos alivio a tanta presión interna.

Generalmente a la mañana hay una sensación de querer que no hubiera amanecido y decimos... ¡otro día más! Las tareas más sencillas se tornan difíciles y a veces imposibles.

A la noche aparece el deseo de dormir para aliviarnos de la tortura, pero...aparece el insomnio como otro monstruo invencible. Si logramos dormir, lo hacemos intermitentemente.

El sueño es superficial, no produce el tan ansiado descanso, y a menudo hay pesadillas.

También puede suceder que se nos manifieste la hipersomnia, o exceso de sueño.

¿Cómo nos damos cuenta de que caeremos en un estado depresivo? Cuando los pensamientos son de autorreproches, muerte o suicidio. Cuando rumiamos pensando que no vale la pena vivir.

Para salir de esos estados, lo primero que debemos hacer es darnos cuenta de que todo parte de los pensamientos y eso es totalmente modificable, es un aprendizaje que nos llevaría a nuevos hábitos.

La ayuda estará en los tratamientos psiquiátricos que nos alivien un poco, en tanto aprendemos a manejar la mente. Sin lo segundo, los psicofármacos crearán acostumbamiento y no serán la solución definitiva.

El campo emocional se modifica conociéndolo, educándolo y modificando los viejos patrones.

Todo pasa por querer cambiar y emprender el camino de la superación personal basada en la autoestima y el autoconocimiento.