

Las estadísticas más recientes indican que el 40% de la población padece padecerá o ha padecido un periodo de depresión. Las mujeres en un porcentaje mayor, le siguen los hombres, luego los adolescentes y por último los niños, con uno de cada cincuenta.

Se calcula que en el mundo hay alrededor de 400 millones que padecen este trastorno, por el cual se suicidan 800 personas por día.

¿Cómo se produce la depresión? Es un desorden químico que impide que los opiáceos (mensajeros químicos, drogas endógenas) equilibren las emociones, por lo tanto no hay capacidad para disfrutar. Aquí se produce el círculo vicioso que empeora constantemente la patología, alimentándola.

La depresión, generalmente se acompaña de pensamientos recurrentes en los cuales se fantasean situaciones catastróficas, fracasos, pérdidas, etc. esto produce insomnio (o exceso de sueño), falta de concentración, incapacidad para realizar las tareas más simples, lo cual perjudica al núcleo familiar especialmente a la pareja, ya que hay un gran desinterés en el sexo, proyectos etc. Esto puede además, generar culpas.

Las neurociencias comprobaron recientemente que, mientras que en un cerebro normal todas sus zonas crecen y registran nueva información, la zona encargada de registrar lo emocional en personas perturbadas, está detenida en su crecimiento, adormecida o incapacitada para la evolución. Esto hace que se atrofie su tamaño, por carecer de nueva información, que en todo cerebro normal se produce continuamente, poniendo nuevas neuronas en actividad.

Ante los primeros síntomas se debe acudir al médico psiquiatra antes de que avance demasiado este mal y al mismo tiempo, entrenarse en alguna escuela de pensamiento para cambiar los hábitos negativos y los viejos patrones de conducta que llevarían a caer nuevamente en la química antagonista de la depresión.