

Soy especialista en depresión



A continuación comparto mi experiencia personal...

Desgraciadamente, aunque no pude ir a la universidad, con el transcurso de los años me he convertido en especialista en DEPRESIÓN. Supongo que eso me convierte en Alice Davidson Clark, titulada en T. D. M.

T. D. M. significa trastorno depresivo mayor. Nunca estoy segura de lo que puede desencadenarla. Me refiero a la depresión. No estoy hablando de una depresión normal, y momentánea; sino de una depresión tipo tornado desatado por Dios.

Antes de la depresión, todo iba bien en mi vida. Yo era exitosa y productiva. No podría decir cuándo ni cómo cambié, pero en el transcurso de aproximadamente seis años fui perdiendo todo poco a poco. Perdí la cordura, el trabajo, la casa, el carro, el dinero, mis hijos, mis amigos y, sobre todo, mi dignidad. Alguien escribió en una ocasión que tienes que perderlo todo para ver qué clase de persona eres cuando te quedas sin nada. ¿Y adivinen qué? Después de perderlo todo, me encontré con una persona cuya existencia desconocía.

Aunque este no es el camino que yo hubiera elegido, me alegra haberlo encontrado. La misma enfermedad que casi me cuesta la vida ha acabado por darle sentido a mi existencia.

Mi enfermedad es un trastorno del cerebro y del sistema nervioso central, algo que la mayor parte de la sociedad no comprende. Soy una prueba viviente de que, con medicación y psicoterapia, una persona puede llevar una vida productiva y plena aunque tenga una enfermedad mental.

En el momento en que pude ponerle nombre a esta enfermedad, me resultó mucho más fácil volver a vivir. La idea de desaparecer de la faz de la Tierra se apoderó de mí. No quería morir; solo quería que el dolor desapareciera. El primer paso hacia la recuperación fue la terapia con medicación. Tomar la medicación siguiendo el régimen programado al pie de la letra fue muy útil. Gradualmente, en el transcurso de seis a ocho semanas, pude volver a pensar. Para mí, fue un primer paso muy útil.

Uno de los efectos más devastadores de la depresión es perder la capacidad para concentrarse. Sin poder concentrarme, era incapaz de tomar decisiones sensatas sobre cualquier aspecto de mi vida. Era como si el puente que conectaba mis pensamientos hubiera desaparecido bajo las aguas. La medicación sirvió para tender ese puente de nuevo. De pronto fui capaz de hilar pensamientos. Al final, me di cuenta de que quería recuperarme. Me recomendaron que asistiera a terapia conductual cognitiva. Había llegado el momento de aprender a pensar de nuevo.

Imagínese que un día va caminando por la calle y lo atropella un camión. A consecuencia del accidente, usted queda paralizado. ¿Qué necesitaría para aprender a caminar de nuevo? Necesitaría medicamentos para el dolor, terapia para aprender a caminar de nuevo y comunicarse con otras personas que hayan experimentado el mismo trauma que usted. Yo necesitaba las mismas cosas para aprender a vivir de nuevo con una enfermedad mental.



Soy especialista en depresión (continuación)

Ir a terapia me dio una razón para vivir. Mi terapeuta y yo empezábamos cada sesión con un plan de trabajo y decidíamos que aspectos tenían prioridad. Una vez establecido el plan de trabajo, intentábamos cumplirlo.

Fijábamos las metas y las cumplíamos. Yo llevaba la cuenta de todo lo que hacía con la ayuda de una tabla dividida en siete días y 24 horas. Esto no resulta complicado cuando te pasas todo el día en la cama. Mi terapeuta me pidió que llevara a cabo cinco tareas sencillas cada día. Cosas tan sencillas como ir hasta la cocina, peinarme, cepillarme los dientes, tomar mi medicación y preparar mis tareas.

La terapia cognitiva me enseñó a pensar de otra manera; fue como aprender a caminar de nuevo. Cuando uno cambia su manera de pensar, puede cambiar la manera en que vive.

Mi vida es mejor hoy de lo que nunca creí posible. No es perfecta, pero la excelencia no requiere de perfección. La terapia me funcionó. Sobre todo, aprendí qué hacer cuando el tornado se me viene encima. Soy consciente de los síntomas y de cómo superar otra tormenta. Ahora estoy en fase de recuperación.

Mi familia está orgullosa de lo que he avanzado, y yo también estoy orgullosa de mí misma. Ahora, aunque me gustaría recuperar todos esos años perdidos, no me siento culpable. Por medio de la terapia cognitiva he intentado liberarme del sentimiento de culpa y sustituirlo por el remordimiento de cómo sucedieron las cosas.

Espero que, al compartir esta experiencia, alguien se vea reflejado en ella y se dé cuenta de que puede encontrar ayuda. La terapia cognitiva es una posible solución. No digo que recuperarse sea fácil, pero sí es posible. Con medicación, psicoterapia, educación y concientización, le di sentido a mi vida. Hace apenas cinco años no tenía motivos para seguir viviendo. Hoy siento que necesito cien años para todo lo que quiero hacer.

Alice Davidson Clark