

GO International

Lo que los obreros transculturales deben saber sobre

La Depresión

Ronald L. Koteskey
GO International

9

• SERIE DOS •
2019

Biografía del Autor



Ronald Koteskey

Consultor de Cuidado al Asociado de Go International.

Enseñó Psicología a nivel universitario durante 35 años y comenzó a escribir estos folletos en 1998, que ahora sirven para brindar atención a los obreros transculturales. Renunció a su trabajo como profesor para poder dedicar todo su tiempo al cuidado de estos obreros.

Contacto:

Ron Koteskey
122 Lowry Lane
Wilmore, Kentucky 40390.
EE.UU

Teléfono: +1 (859) 858-3436

ron@crossculturalworkers.com

Índice

Página

- 1** Intro
 - 2** ¿Cómo sé si estoy deprimido?
 - 3** ¿Pueden los hijos de Dios estar deprimidos?
 - 4** ¿Es posible que actualmente un obrero transcultural comprometido sufra depresión?
 - 5** ¿Cuál es la causa de la depresión?
 - 6** ¿Alguna vez superaré la depresión?
 - 7** ¿Qué puedo hacer respecto a la depresión?
 - 8** ¿En quién puedo buscar ayuda?
 - 9** ¿Puedo prevenir la depresión?
-

Créditos

Traducción y Corrección:

Lcda. Aziel Figueroa

Diseño y Montaje:

Lcda. Haniel Figueroa

Arte y Letra

SERVICIO EDITORIAL

arteyletraeditorial@gmail.com

Intro

Te sucede que te has estado sintiendo realmente triste, cansado, desanimado respecto al futuro, incapaz de concentrarte en ciertos momentos y comienzas a preguntarte qué te está ocurriendo. Tan solo desearías poder sentirte feliz otra vez y disfrutar la vida. Un cristiano comprometido que además sirve como obrero transcultural no podría estar deprimido, ¿o sí? ¿No haría Dios algo para alejarlo de semejante situación tan fea? ¿Deberías orar o buscar a alguien que te aconseje? ¿Ir al médico? ¿Tienes cura? ¿Por cuánto tiempo más te sentirás así? Vamos a considerar a continuación algunas de estas preguntas.



1. ¿Cómo sé si estoy deprimido?

La definición de qué es la depresión cambia ligeramente de vez en cuando pero, actualmente, una persona debe manifestar al menos uno de los siguientes síntomas *durante la mayor parte del día, casi todos los días, por dos o más semanas*, para ser considerada “clínicamente deprimida”:

- Sentirse triste, desanimado o vacío.
- Haber perdido el interés o el placer por casi cualquier actividad.

Además, la persona debe tener más de tres o cuatro de los siguientes síntomas casi todos los días durante las mismas dos o más semanas:

- Gran aumento o disminución del apetito.
- Dormir mucho más o mucho menos.
- Agitación o aletargamiento.
- Fatiga o pérdida de la energía.
- Sentimientos de inutilidad o culpa.
- Disminución de la capacidad para pensar o decidir.
- Pensamientos de muerte o suicidio.

Estos síntomas deben ser lo suficientemente graves como para angustiarte o perjudicar tu funcionamiento diario y no ser causado por drogas, algún desequilibrio hormonal u otro problema físico. Si no tiene al menos cinco de estos síntomas (incluido uno de los primeros dos), entonces no cumples con la definición de “depresión” clínica. Sin embargo, aunque no estás clínicamente deprimido, las sugerencias que aparecen en este folleto pueden serte de mucho beneficio.





2. ¿Pueden los hijos de Dios estar deprimidos?

La depresión es el “resfriado común” de los desórdenes psicológicos. Cerca de 20 de cada 100 mujeres y aproximadamente 10 de cada 100 hombres experimentan depresión clínica en algún momento de sus vidas. A menudo los cristianos niegan que se sienten deprimidos pero muchos lo están, tal como le sucedió a varios de los elegidos de Dios hace miles de años. Por supuesto, no hay manera de regresar el tiempo y preguntarle a la gente de los tiempos bíblicos si ellos tenían cinco o más de los síntomas antes mencionados, pero prestemos atención a algunas de las cosas que ellos dijeron de sí mismos.

■ **David**, un rey: “¿Hasta cuándo he de estar angustiado y he de sufrir cada día en mi corazón?... La vida se me va en angustias, y los años en lamentos; la tristeza está acabando con mis fuerzas, y mis huesos se van debilitando.” (Salmo 13: 2; 31:10 NVI).

■ **Job**, un laico: “¿Por qué no perecí al momento de nacer? ¿Por qué no morí cuando salí del vientre?... no encuentro paz ni sosiego; no hallo reposo, sino solo agitación.” (Job 3:11, 26 NVI).

■ **Elías**, un profeta: “¡Estoy harto, Señor! Quítame la vida, pues no soy mejor que mis antepasados.” (1 Reyes 19: 4 NIV).

■ **Jonás**, un obrero transcultural: “Así que ahora, Señor, te suplico que me quites la vida. ¡Prefiero morir que seguir viviendo!” (Jonás 4: 3 NIV).

3. ¿Es posible que actualmente un obrero transcultural comprometido sufra depresión?

Quizás los héroes y heroínas de la fe de los tiempos bíblicos sufrieron depresión pero ¿y qué de algunos de nuestros más grandes obreros transculturales de la historia? Veamos lo que ellos dijeron:

■ **A.B. Simpson, fundador de la Alianza Cristiana y Misionera:** Caí “tan profundamente en la depresión del abatimiento que... el trabajo me era imposible... deambulaba profundamente deprimido. Todas las cosas de la vida me parecían oscuras y marchitas.”

■ **Adoniram Judson, obrero transcultural en Birmania:** “Dios es para mí el Gran Desconocido. Creo en él, pero no lo encuentro.”

■ **Mary Morrison, esposa de Robert Morrison (China),** quien escribió: “Mi pobre y afligida Mary... Ella camina en oscuridad y no tiene ninguna luz.”

■ **David Brainerd, obrero transcultural entre los nativos americanos:** “Vivo en el más melancólico y solitario desierto... Mi alma estaba cansada de la vida. Anhelaba la muerte sin medida.”



4. ¿Cuál es la causa de la depresión?

Muchas cosas, de diversa naturaleza, pueden causar depresión. Estas son algunas:

- 1 Pérdidas, decepciones, fracasos, penas.
- 2 Expectativas incumplidas, preocupación por el futuro.
- 3 Pensamientos negativos, éxitos vistos como fracasos.
- 4 Efectos secundarios provocados por algún medicamento, alguna enfermedad, desequilibrios en las hormonas o los neurotransmisores.
- 5 Falta de apoyo social, conflictos.
- 6 Culpa, pecados no perdonados.
- 7 Muy poca luz, o demasiado calor.



5. ¿Alguna vez superaré la depresión?

La buena noticia es que aunque las personas deprimidas a menudo se sienten tan mal que no ven ninguna esperanza, la mayoría de ellas se recupera de sus depresiones en unos pocos meses -a veces hasta un año o un poco más-, sin ayuda profesional. Las depresiones vienen y, generalmente, en unos meses, se van.

La mala noticia es que cuando las personas se deprimen dicha condición puede interferir con su trabajo y relaciones interpersonales. Algunos se vuelven tan desesperanzados que pueden tratar de quitarse la vida antes de que empiecen a mejorar. Algunos tipos de depresión no mejoran sin tratamiento; de hecho, pueden empeorar. A esto se suma otra mala noticia: aproximadamente la mitad de las personas que sufren depresión una vez la vuelven a tener.





6. ¿Qué puedo hacer respecto a la depresión?

Muchas personas tratan de lidiar con la depresión por sus propios medios. Aquí hay algunas cosas que podrías hacer:

(Si no has estado haciendo todas las cosas que se listan a continuación, a manera de prevención, hazlas).

- 1 Reemplaza los pensamientos negativos por positivos.
- 2 Escribe en un diario tus pensamientos y sentimientos.
- 3 Exprésate a ti mismo palabras de afirmación.
- 4 Escucha música relajante.
- 5 Busca la manera de tener más luz o menos calor.
- 6 Cambia tu rutina normal.
- 7 Establece metas realistas y anota cada vez que alcances una de ellas semanalmente.

Además de todo lo anterior, se ha demostrado recientemente que la Hierba de San Juan (*St. John's Wort, en inglés*), una planta muy conocida en todo el mundo, puede ayudar a aliviar la depresión leve a moderada. Es ampliamente utilizada en Europa. Aunque tal vez no crezca en tu región, está ampliamente disponible sin prescripción en farmacias y en cualquier lugar de venta libre de medicamentos. ***Las personas que están gravemente deprimidas y están considerando el suicidio no deben intentar el autotratamiento sino buscar ayuda profesional de inmediato.***

7. ¿En quién puedo buscar ayuda?

Si la autoayuda no funciona, el tipo de tratamiento que recibirás dependerá de a quién busques por ayuda:

■ **Pastor.** Los obreros transculturales, al igual que otros cristianos, usualmente piensan que sus sentimientos de tristeza, culpa e inutilidad tienen un fundamento espiritual ¿No se supone que Jesús vino para que nosotros, los hijos de Dios, tengamos alegría, perdón y vida? Por supuesto que lo hizo; y buscar ayuda en tu pastor para hablar y hacer un “chequeo espiritual” es un buen lugar para comenzar. Si este “tratamiento espiritual” te funciona, bien. Pero si no, entonces es bueno consultar con un profesional de la salud mental.

■ **Psiquiatra.** La depresión puede tener su origen en un desequilibrio químico y los psiquiatras tienden a enfatizar los tratamientos químicos. Si tu depresión es causada por el medicamento que tomas para la presión arterial, por ejemplo, es necesario cambiarlo. Si tienes un desequilibrio en los niveles de serotonina en tu cerebro, un antidepresivo, como Prozac o Zoloft, puede ayudar.

■ **Psicólogo / Consejero.** Es posible que la causa de la depresión sea tu manera de pensar sobre las cosas. La terapia cognitiva, que es útil para ayudarte a cambiar la forma en que piensas respecto a las cosas, es ampliamente utilizada por psicólogos y consejeros y puede coadyuvar con tu depresión.



Se ha vuelto normal que esperemos conseguir soluciones instantáneas a cualquier problema que tengamos, pero debes estar consciente de que ninguno de estos profesionales puede “curar” tu depresión en solo unos pocos días. Todos estos tratamientos generalmente tardan varias semanas aunque a menudo reducen la depresión. Sumado a ello, es posible que tu depresión tenga varias causas de modo que necesitarás varios tipos diferentes de tratamiento al mismo tiempo. Puedes pasar mucho tiempo orando, pero si tu depresión es el resultado de tu propia manera de pensar o un efecto secundario de algún medicamento que estás tomando, Dios puede responder a tu oración a través de algún consejero y/o la apropiada medicación.

8. ¿Puedo prevenir la depresión?

No hay una forma segura de prevenir un trastorno. Las personas heredan ciertas tendencias hacia ciertos trastornos y si la depresión está presente en tu historia familiar, eres un candidato más proclive a padecerla. Sin embargo, hay algunos pasos que puedes seguir para hacer que la depresión se vuelva menos probable. La medida más útil que puedes tomar es ¡reducir el estrés lo más posible! Por supuesto, decirle a un obrero transcultural que evite el estrés es casi como decirle que renuncie; pero afortunadamente, los factores que incrementan la felicidad también tienden a reducir el estrés. Las personas felices tienden a tener:

Alta autoestima. Recuerda que fuiste creado a imagen de Dios.

Optimismo. Cambia tu enfoque y tus pensamientos para encontrar lo bueno en cada situación.

Amistades cercanas (o un matrimonio satisfactorio). Eres parte del cuerpo de Cristo.

Fe y trabajo significativo. Eres una parte del plan de Dios que busca la redención del mundo.

Descanso y ejercicio adecuados. A pesar de que parezca no estar relacionado el no cuidar físicamente de ti mismo conduce a la depresión.

Actividades agradables. Haz actividades divertidas con regularidad.

Aunque la depresión es muy común puedes tomar algunas medidas que te ayuden a prevenirla y a recuperarte de ella. Es posible encontrar alegría y esperanza otra vez.

