

## Depresión:

### Lo que no hay que decir a un ser amado deprimido

Tema: #802

Categoría: Familia

*Se deshace mi alma de ansiedad; Susténtame según tu palabra. Salmo 119:28*

Nuestra tendencia natural cuando alguien está deprimido, es animarlo. Cuando eso no resulta, nos frustramos y los desafiamos. Cuando alguien tiene depresión, esas tácticas no funcionan. Tu ser amado está lidiando con una condición médica real, que afecta la química de su cerebro. Lo mejor que puedes hacer es mostrar apoyo, amor y reconocer que lo entiendes.

#### Lo que no debes decir:

1. Salte de esa situación.
2. ¿De qué estás deprimido? (No puedes argumentar con alguien para que salga de la depresión)
3. ¿Por qué no vas a caminar un poco? (¡Ellos no tienen ganas de hacer nada!)
4. Todo está en tu cabeza. (La depresión es una condición médica real)
5. ¿Por qué no te tomas algo, te comes una porción de pastel, o tomas alguna vitamina....?

#### En cambio, debes decir:

1. Te ayudaré en cualquier forma que pueda.
2. Lamento mucho que te sientas así.
3. Vamos a caminar juntos.
4. Sé que es la enfermedad la que causa que te sientas de esa manera.
5. ¿Crees que alguna medicina puede ayudar? O ¿tienes confianza de que tus medicamentos están trabajando correctamente?

**Siempre está bien decir:** Qué bueno verte disfrutando cosas. Te amo.

#### Preguntas de Discusión:

1. ¿Cómo afecta la depresión de tu ser querido tu humor/comportamiento?
2. ¿Cómo puedes ayudarte a ti mismo y a tu ser amado al mismo tiempo?

Adaptado de Borchard, Therese. *Lo que no debes decir a un ser querido deprimido*, Beyond Blue, beliefnet.com 8/30/2010.

## **Lo que no debes decir a un ser amado deprimido**

### **Lo que no debes decir:**

1. Salte de esa situación.
2. ¿De qué estás deprimido?
3. ¿Por qué no vas a caminar un poco?
4. Todo está en tu cabeza.
5. ¿Por qué no te tomas algo, te comes una porción de pastel, o tomas alguna vitamina....?

### **En cambio, debes decir:**

1. Te ayudaré en cualquier forma que pueda.
2. Lamento mucho que te sientas así.
3. Vamos a caminar juntos.
4. Sé que es la enfermedad la que causa que te sientas de esa manera.
5. ¿Crees que alguna medicina puede ayudar? O ¿tienes confianza de que tus medicamentos están trabajando correctamente?

**Siempre está bien decir:** Qué bueno verte disfrutando cosas. Te amo.

### **Preguntas de Discusión:**

1. ¿Cómo afecta la depresión de tu ser querido tu humor/comportamiento?
2. ¿Cómo puedes ayudarte a ti mismo y a tu ser amado al mismo tiempo?