

## Depresión

Un trastorno como la depresión afecta el ánimo de manera radical y no como arranques emocionales que resultan de problemas particulares, los cuales generalmente , son de un tiempo mucho mas corto.

Los síntomas centrales de la depresión son:

- caída del ánimo
- pérdida de energía e interés
- sensación de enfermedad física o debilitamiento
- baja concentración
- apetito y sueño alterados
- disminución de las funciones físicas y mentales

Además, muchos problemas físicos genuinos como dolor pre-cordial, indigestión, dolores de cabeza o periodos alterados, frecuentemente van de la mano con la depresión. Esto ocurre tan comúnmente que mucha gente se enfoca en estos problemas sin darse cuenta que están sufriendo depresión.

Pero es probable que sean los sentimientos de:

- desesperanza
- desamparo
- culpa
- ansiedad
- tristeza

Que también acompañan a la depresión, lo que resulte más difícil de soportar. Una indicación de la profundidad de desesperación experimentada por quienes la sufren es el hecho de que la depresión es la causa más común de suicidio.

Incluso así, es muy difícil para cualquiera que no tiene experiencia personal de depresión realmente entender el grado del problema.

El siguiente relato escrito por un anónimo, que apareció en el British Medical Journal, ayuda a ponerla en perspectiva:

"Un síntoma de los malos tiempos es que usted piensa que ellos nunca acabarán. Usted se convence a si mismo que está condenado para siempre a un estado de media vida. Usted despierta a un susurro y necesita un esfuerzo desmesurado para dejar la cama. Usted sabe que debe levantarse para detener el sentimiento de desesperación, pero la languidez que es una característica de la condición lo mantiene ahí, contemplando el techo con una mirada estática, reflexionando sobre el interminable día que nos espera. Todo significa un esfuerzo y se realiza lentamente. La tarea más pequeña es un peso para usted... Problemas menores se convierten en temas de gran magnitud. Las decisiones son postergadas y evitadas. Las simples tareas son aplazadas indefinidamente. Lo peor de todo es la desintegración de su autoconfianza. Usted titubea al hablar y al actuar. El sonido del teléfono lo hace saltar y no se atreve a responder".

### Que te sucede a ti?

Que te tiene asi, meditalo dos veces antes de contestar.

Has enfrentado la vida con tus hijos y por ellos debes esforzarte

Has superado las mas duras etapas de la vida

Embarazo

Parto

Lactancia

Criar a los hijos, estar a su lado en las dolencias diarias y permanente

Darle la mano con frecuencia.

Ahora viene lo mas importante llevarlos por la vida en la educación con todo lo que significa y conlleva.Has pensado que para ello no requerias apoyo?. Solo para engendrar.

Que es de tu vida?

Quien eres como mujer?

Quien eres como madre?  
Quien eres como profesional?  
Quien eres como hermana?  
Quien eres como creyente?  
Quien eres como hija?  
Quien eres como amante?  
Quien eres como esposa?

Este misma persona debe enfrentar el destino, su futuro.  
Que deseas para la mujer, madre, profesional, hermana, creyente, hija, amante, esposa.  
Debes conjugar todos estos factores y buscar tu futuro.  
No debes seguir el camino que llevas, convertirte en neurotica, vieja, enfermiza y fea.

Como caminas?

Tus pasos deben ser decisivos, pausados, deben llegar con la punta al eje de tu cuerpo,  
Tu cabeza debe estar levantada mirando un punto lejano.  
Debes contornear tu cuerpo y darle ritmo a tus gluteos.  
Debes tener movimientos delicados  
No debes gritar nunca, hablar suave.  
No debes responder con preguntas, hazlo pensando bien la respuesta y pausadamente y con seguridad y certeza, no dejes dudas de una respuesta inventada o improvisada

Tu eres bella y hermosa, eres mina, eres mujer eres única. La mejor.

Lo mas importante de la vida esta en ti, dentro de ti, aprende a comprender que tu interior necesita un desahogo, el espiritu necesita desahogo, el cuerpo necesita desahogo.  
Otros han logrado salvar sus temores y salir adelante con sacrificio, que tienen de diferente esas personas, que no tengas tu?  
Acaso con depre no te alimentas, no te levantas diariamente o no comes?, la vida sigue su curso, tus hijos siguen creciendo, tu familia enfrenta el futuro con esfuerzo, porque tu no?  
Los costos y sacrificios diarios son concluyentes en las personas que enfrentan la vida a pesar de los baches en el camino. Debes reconocer que tus hijos ya mayores, reconoceran tus desvelos.  
Cuando fue la ultima vez que dijiste TE AMO, esa palabra es agua de vida, todos la necesitamos, tambien tu familia, tambien tu.  
Te has preocupado de tu cuerpo, tu presentacion personal, o te has dejado llevar por mantener una apariencia indigna?  
Estas condenada a mantener tu abstinencia sexual, a la intimidad unipersonal?

---

Camina por la vida con esperanza, algunos dicen es lo ultimo que se pierde. Hazlo por ti.

Tienes tu corazon con tanta afección humana, seguiras en ese lodo?, enfrentalo y supera vida, tu vida.  
Que me dices de tu voluntad, ha decaído, hasta llegar a las lagrimas, pues bien, termina ese llanto inconcluso y vuelve a llorar, te hace bien, busca un hombro para sofocar tus penas, superalas y asi llegaras a comprender que en ese estado no tienes ningun fin.  
Ciertamente que la vida necesita de otro ser, buscalo en seguridad sanitaria, no corrompas tu hogar, disimula ante tus hijos tus debilidades personales, resuelvelas en un lugar distinto al cotidiano. Compasión es una palabra muy frecuente en quienes estan en tu condicion y buscan consuelo, busca en tu interior superar esa etapa, es triste ver a quienes no pueden superarse y siempre estan buscando ser compadecidos y nunca llegan a destino, ese no debe ser tu futuro.

Josemaria Escrivá de Balaguer dice :

“te acogota el dolor porque lo recibes con cobardia. Recibelo, valiente, con espiritu cristiano: y lo estimaras como un tesoro”

RECUERDA QUE CRISTO FUE HUMILLADO SALVAJEMENTE POR AMOR.