



# Depresión

**T**odos podemos sentirnos en ocasiones tristes y abatidos, lo cual es normal, pero suele tratarse de algo temporal, tras lo que uno se recupera. Una persona con depresión se siente abatida y triste durante un período muy prolongado de tiempo y precisa de ayuda para recobrar la alegría. Alguien deprimido tal vez se sienta incapaz de trabajar, necesita dormir mucho y le puede costar realizar tareas cotidianas, como, por ejemplo, salir a la calle o preparar la comida.

A veces la depresión nace tras un suceso vital doloroso. En otras ocasiones, la depresión puede aparecer sin que ocurra nada en particular y sin que uno conozca exactamente los motivos de su abatimiento. Algunas personas sufren depresiones reiteradas.

### ¿Qué tipo de ayuda puedes recibir tú y tu padre o madre?

La persona deprimida puede beneficiarse de distintos tipos de ayuda para mejorar. Se puede obtener asistencia en forma de medicación y terapia conversacional en la que puede estar presente toda la familia. Si los fármacos y la terapia no surten efecto se puede prescribir un tratamiento de electrochoque. Este consiste en administrar durante unos pocos segundos un corriente eléctrica a través del cerebro. Siempre se realiza en el hospital y con el paciente anestesiado, de forma que resulta indoloro. A veces es necesario permanecer ingresado en el hospital más tiempo, mientras que en otras ocasiones puedes regresar a casa en cuestión de horas. Lo habitual es practicar el tratamiento de electrochoque varias veces a la semana durante un período determinado.

Como hijo no puedes hacer nada para que tu padre o madre se sientan mejor. Se precisa de asistencia profesional. En ningún caso tampoco es culpa tuya que tu progenitor haya desarrollado esta patología. Tienes derecho a conocer lo que le ocurre a tus padres y la ayuda que reciben. Puedes consultar con el personal del hospital, por ejemplo, con el médico de tu padre/madre.

Que tu progenitor no se sienta bien puede resultar enormemente duro. Si lo deseas, tienes derecho a que te presten asistencia a ti también. Por ejemplo, puedes conversar con alguien sobre tus sentimientos acerca de la enfermedad de tu padre/madre o reunirte con otras personas en la misma situación. Si quieres, puedes hablar con el médico de tu progenitor u otro integrante del equipo de este hospital.

A photograph of two young women sitting in a blue hammock outdoors. They are seen from behind, embracing each other. The woman on the left has long, straight reddish-brown hair and is wearing a grey long-sleeved shirt. The woman on the right has long, blonde hair styled in a thick braid and is wearing a white long-sleeved shirt. They are in a grassy area with trees and a house in the background. A semi-transparent white box with text is overlaid on the lower half of the image.

# No estás solo

Te invitamos a que visites  
los siguientes enlaces en internet:

[maskrosbarn.org](http://maskrosbarn.org) • [bris.se](http://bris.se) • [kuling.nu](http://kuling.nu)  
[hjarnkoll.se](http://hjarnkoll.se) • [1177.se](http://1177.se) – våga berätta • [umo.se](http://umo.se)

Puedes llamar a este número si deseas  
hablar con alguien o integrarte en  
un grupo con personas que han vivido  
una experiencia similar a la tuya.

Cumulus de Nyköping:

0155-24 81 01

Lun., mié., jue., vie. de 9 a 10 h. Mar. de 13 a 14 h.

# Depresión



LANDSTINGET  
SÖRMLAND

[www.landstingetsormland.se](http://www.landstingetsormland.se)