



María Ester Flores, Psicóloga

## La depresión

**Existen dos** tipos de depresión, una por enfermedad biológica, la cual debe ser tratada por especialistas en psiquiatría. En este caso si los familiares aprenden a conocer bien los síntomas, se organizan mejor y logran adaptarse, logran vivir bien.

El otro **tipo más común** es el dolor después de haber tenido pérdidas, duelos, miedos, angustias o exceso de estrés. Además hay una **tendencia** en los hijos de madres o padres depresivos a sufrir la misma enfermedad.

Cuando un miembro de la familia está atravesando momentos difíciles y se deprime, la mayor parte del tiempo no sabe cómo pedir ayuda por su confusión, creando un caos familiar, pues los demás no saben qué hacer para ayudar.

No pierdan la calma y **respeten a quien esté deprimido**, sobre todo si necesita tiempo para poner en orden sus ideas o aislarse para llorar sin ser visto.

La teoría de crisis dice que una persona logra estabilizarse, después de una pérdida severa, de siete meses a un año, por lo tanto el ritmo de acomodo es lento.

**Consultas al 2283-1293  
o escriba a:  
mariaesterfloressando-  
val@yahoo.es**