



¿DEPRESIÓN EN LA IGLESIA?

CENTRO DE CAPACITACIÓN PASTORAL

Por Dra. Lydia Silva Boschetti, CPL



DETALLES DEL TALLER

Anota tu asistencia escribiendo de qué país nos estás viendo.

Solicita el material y el certificado vía correo electrónico.

Capacitaciónpastoral@gmail.com

- Fecha
- Nombre
- Taller

El material aquí representado es original de Lydia Silva Boschetti útil para la libre distribución y enseñanza.

PASTOR
EVANGELICO
QUE AYUDABA
A ENFERMOS DE
DEPRESIÓN SE
SUICIDA

12 de septiembre de 2019

Jarrid Wilson, líder de una mega iglesia de California, la Harvest Christian Fellowship, había fundado una organización para combatir el estigma de las enfermedades mentales. Wilson de 30 años, casado y padre de dos hijos había manifestado abiertamente que también sufría depresión.

El pasado agosto de 2019 afirmaba: “Admitir que luchas contra una enfermedad mental no te hace mal cristiano,” y añadía: “Soy un cristiano que también lucha contra la depresión. Existe y esta bien admitirlo.”

ESTADÍSTICAS DE DEPRESIÓN



- Se calcula que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo.
- La depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad.
- La depresión afecta más a la mujer que al hombre.
- En el peor de los casos, la depresión puede llevar al suicidio.
- Hay tratamientos eficaces para la depresión.
- Cada año se suicidan cerca de 800,000 personas, y el suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años.
- Aunque hay tratamientos eficaces para la depresión, más de la mitad de los afectados en todo el mundo (y más del 90% en muchos países) no recibe esos tratamientos.

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Los trastornos depresivos se caracterizan por una tristeza de una intensidad o un duración suficiente como para interferir en la funcionalidad y, en ocasiones, por una disminución del interés o del placer despertado por las actividades.

Se desconoce la causa exacta, pero probablemente

- Tiene que ver con la herencia
- Cambios en las concentraciones de neurotransmisores
- Una alteración en la función neuroendocrina
- Y factores psicosociales.

¿DEPRESIÓN O TRISTEZA?

La depresión es mucho más que una tristeza transitoria.

La depresión es una enfermedad mental que produce tristeza profunda de forma prolongada afectando las funciones diarias, la salud y el bienestar del paciente.

La depresión puede causar síntomas graves que afectan cómo se siente, piensa y coordina actividades diarias como dormir, comer o trabajar.

Es una enfermedad que puede afectar a cualquier persona, sin importar la edad, la raza, los ingresos, la cultura, religión o el nivel educativo.



CARACTERISTICAS

La depresión provoca una disfunción cognitiva, psicomotora y de otros tipos (p. ej., escasa concentración, cansancio, pérdida de deseo sexual, pérdida de interés o placer en casi todas las actividades que anteriormente se disfrutaban, alteraciones del sueño) así como un estado de ánimo depresivo.

Las personas con un trastorno depresivo con frecuencia tienen pensamientos suicidas y pueden intentar suicidarse. Otros síntomas o trastornos mentales (p. ej., ansiedad o crisis de pánico) coexisten con frecuencia y a veces complican el diagnóstico y el tratamiento.

¿QUÉ PUEDE PROVOCAR UNA DEPRESIÓN?

-Situaciones traumáticas

-Estrés prolongado

-Maltrato físico o verbal

-Muerte de un familiar o pérdida en empleo

-Relaciones interpersonales difíciles

-Problemas económicos

-Predisposición genética

-Problemas de salud (tiroides, deficiencia de vitamina B-12, lupus, cáncer, otros)

TIPOS DE DEPRESIÓN

Depresión mayor, que implica síntomas de depresión la mayoría del tiempo durante por lo menos dos semanas. Estos síntomas interfieren con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar y comer.

Trastorno depresivo persistente (distimia), que a menudo incluye síntomas de depresión menos graves que duran mucho más tiempo, generalmente por lo menos durante 2 años.

Depresión perinatal, que ocurre cuando una mujer sufre de depresión mayor durante el embarazo o después del parto (depresión posparto).

Trastorno afectivo estacional, que aparece y desaparece con las estaciones del año, y por lo general empieza a finales del otoño o principios del invierno y desaparece en la primavera y el verano.

Depresión con síntomas de psicosis, que es una forma grave de depresión en la que una persona también muestra síntomas de psicosis, como tener creencias falsas fijas y perturbadoras (delirios) o escuchar o ver cosas que otros no pueden oír o ver (alucinaciones).

Las personas con un diagnóstico de trastorno bipolar (anteriormente llamado depresión maníaca o enfermedad maníaco depresiva) también sufren de depression.

¿QUÉ SUCEDE EN NUESTRO CEREBRO CON UNA DEPRESIÓN AL LARGO PLAZO?

El cerebro sufre modificaciones

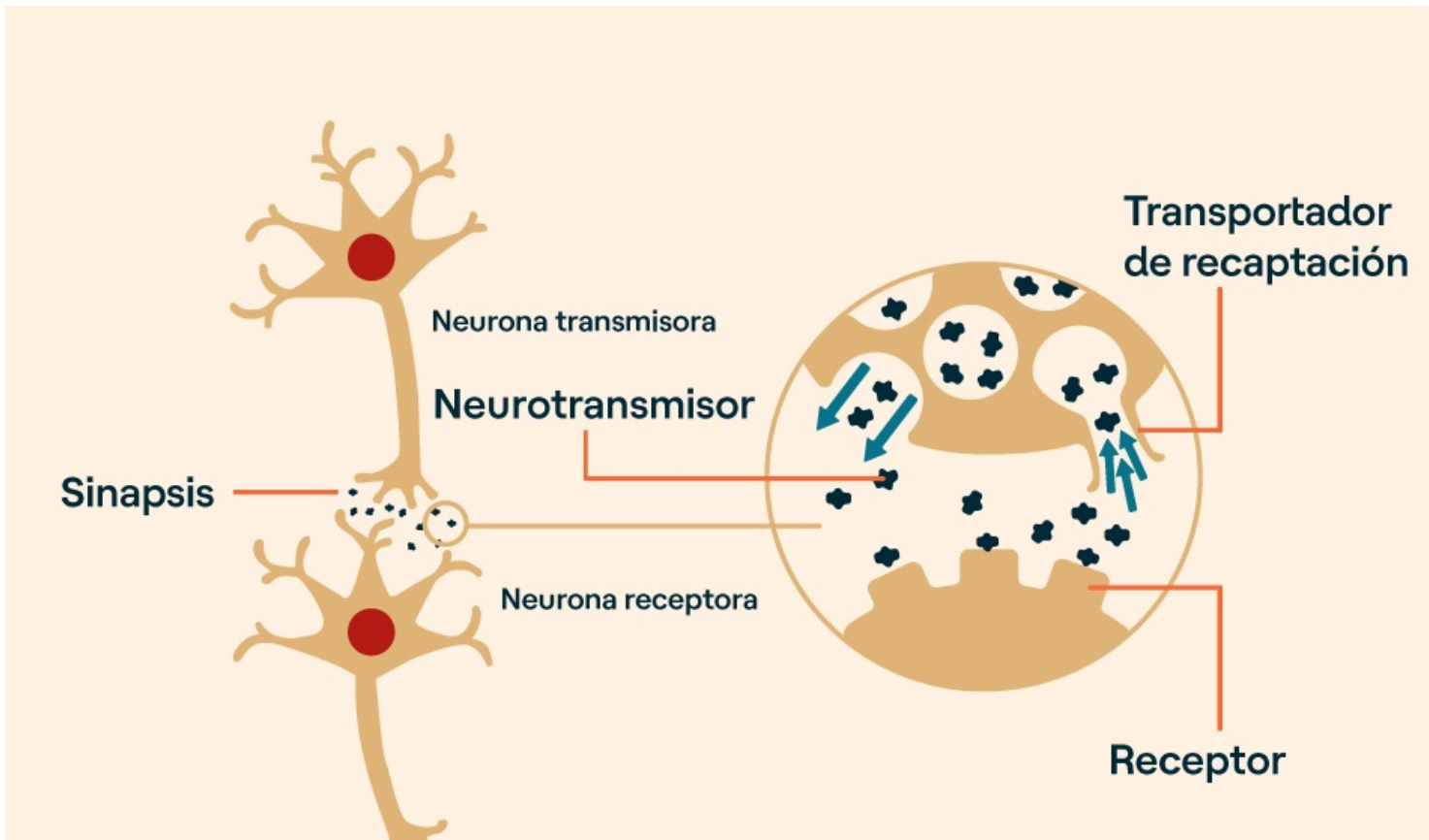
- Inflamación del Cerebro

- Reducción del Tamaño del Hipocampo: Área de aprendizaje y emociones, aumentando los niveles de estrés y miedo. Con medicamentos y psicoterapia se puede recuperar su función.

- La amígdala (área de las emociones) se activa en exceso favoreciendo el miedo y el estrés y luego de procesos prolongados de depresión pierde en parte su conexión con otras áreas del cerebro. Esto afecta las percepciones de la realidad y hace ver todo gris y negativo.

- Insuficientes producción de neurotransmisores

- Disfunción en los receptores de serotonina.



LA DEPRESIÓN Y LOS NEUROTRANSMISORES

Neurotransmisores: son las sustancias químicas que se encargan de la transmisión de las señales desde una neurona hasta la siguiente a través de las sinapsis.

Sinapsis: Comunicación neuroquímica entre neurona y neurona.

NEUROTRANSMISORES QUE SE AFECTAN CON LA DEPRESIÓN

- La escasez de Serotonina, el neurotransmisor relacionado con la sensación de bienestar.
- Una disminución de Norepinefrina, que favorece la atención
- Disminución de Dopamina, que nos aporta motivación,
- Disminución de GABA, que es relajante.
- Disfunción en los receptores de la serotonina
- Escasez de factores neurotróficos, moléculas que favorecen la neurogénesis, es decir, la producción de nuevas neuronas.

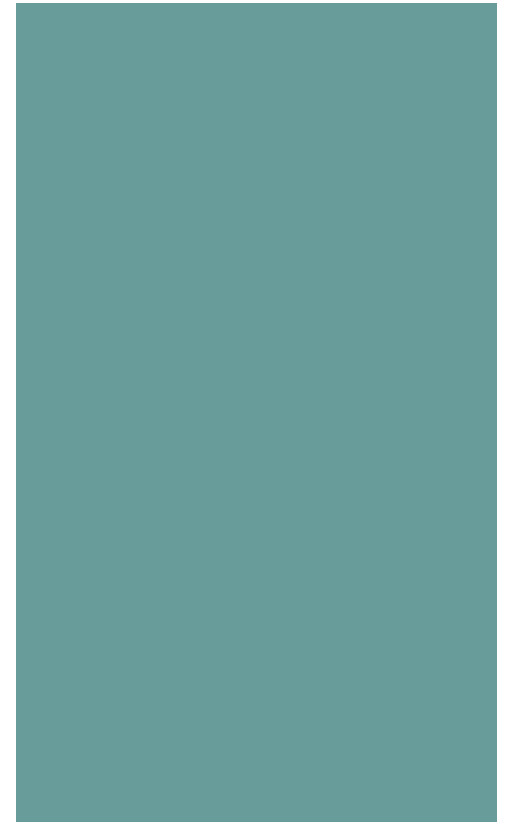
Entre otras alteraciones cerebrales...

PUEDE ACOMPAÑAR OTROS TRASTORNOS

La depresión puede ocurrir conjuntamente con otros trastornos mentales y otras enfermedades como diabetes, cáncer, enfermedad cardíaca y dolor crónico.

La depresión puede empeorar estos problemas de salud y viceversa.

Algunas veces, los medicamentos que se toman para estas enfermedades ocasionan efectos secundarios que contribuyen a los síntomas de la depresión.



DIAGNOSTICANDO LA DEPRESIÓN MAYOR

Los siguientes síntomas deben haber estado presentes casi todos los días durante un período dado de 2 semanas, y uno de ellos debe ser el estado de ánimo depresivo o pérdida de interés o placer

NeuroClass

DEPRESIÓN

Trastorno mental caracterizado por la presencia de:



- Tristeza
- Pérdida de interés o placer
- Sentimientos de culpabilidad
- Falta de autoestima
- Trastornos del sueño y/o apetito
- Fatiga
- Desconcentración

TRATAMIENTO

- Soporte, Apoyo por parte de la familia y amigos
- Psicoterapia: Tratamiento
- Fármacos:
 - **Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS);** ejemplos son Prozac (fluoxetina), Celexa (citalopram) y Paxil (paroxetina)
 - **Inhibidores de la recaptación de serotonina y noradrenalina (IRSN);** ejemplos son Effexor (venlafaxina) y Cymbalta (duloxetine)
 - Entre otros...

Como sé si tengo depresión?

Inventario de Depresión de Beck

COMO ME PUEDO AYUDAR A MÍ MISMO

Autoevalúese

Busque ayuda profesional

Siga las instrucciones de su médico

Fomente la espiritualidad, su Fe

Cuide lo que lee, lo que ve, lo que escucha y lo que habla

Fortalézcase con la Palabra de Dios

Haga ejercicio, aliméntese bien, haga actividades que lo motiven.

Interactúe con personas de confianza

COMO PUEDO CUIDAR A UN AMIGO CON DEPRESIÓN

Ofrecerle apoyo, comprensión y ánimo, y tenerle paciencia.

Invitarlo a salir a caminar, pasear o participar en otras actividades.

Ayudarlo a seguir el plan de tratamiento, como programar recordatorios para que se tome los medicamentos que le recetaron.

Asegurarse de que tenga un medio de transporte para ir a sus citas de psicoterapia.

Recordarle que la depresión desaparecerá con el tiempo y el tratamiento.

LA DEPRESIÓN Y LA IGLESIA

¿Qué dicen algunos cristianos de la Depresión?

Criticar cuando se va a un psicólogo

Criticar cuando se toman antidepresivos

Juzgan a los deprimidos

Juzgan a los que se suicidan

Juzgan a los que buscan ayuda.

“No juzguen a nadie, para que nadie los juzgue a ustedes. Porque tal como juzguen se les juzgará, y con la medida que midan a otros, se les medirá a ustedes.”

Mateo 7:1-2

QUE DICE LA BIBLIA? CUIDA TUS PENSAMIENTOS

Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.⁹ Lo que aprendisteis y recibisteis y oísteis y visteis en mí, esto haced; y el Dios de paz estará con vosotros. Filipenses 4:8-9

Pero si alguno de vosotros se ve falto de sabiduría, que {la} pida a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada. Santiago 1:5

QUE DICE LA BIBLIA

³ Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación, ⁴ el cual nos consuela en toda tribulación nuestra, para que nosotros podamos consolar a los que están en cualquier aflicción con el consuelo con que nosotros mismos somos consolados por Dios. 2 Corintios 1:3-4

“Claman los justos, y Jehová oye, Y los libra de todas sus angustias.” Salmo 34:17

“¿Está alguno entre vosotros afligido? Haga oración. ¿Está alguno alegre? Cante alabanzas. ¿Está alguno enfermo entre vosotros? Llame a los ancianos de la iglesia, y oren por él, ungiéndole con aceite en el nombre del Señor.” Santiago 5:13-14

CONSEJOS FINALES

Si estas pasando por depresión, busca ayuda profesional

Si conoces gente que esta pasando por depresión, ayúdalos sin juzgarlo.

Prepárate en oración, ayuno, palabra y conocimiento.

Comparte este video

Solicita tu certificado a
capacitacionpastoral@gmail.com



DETALLES DEL TALLER

Anota tu asistencia escribiendo de qué país nos estás viendo.

Solicita el material y el certificado vía correo electrónico.

Capacitaciónpastoral
@gmail.com

- Fecha
- Nombre
- Taller

El material aquí representado es original de Lydia Silva Boschetti útil para la libre distribución y enseñanza.