

"YO NO CORRO DELANTE TUYO, YO VOY AL LADO TUYO"

Consejos especializados para acompañar colectivamente la depresión





Eliana Epelbaum, trabajadora social y psicoterapeuta argentina, nos cuenta que ha trabajado en organizaciones estatales y sociales bajo "una mirada amplia del sujeto, en un mundo con gran cantidad de vulnerabilidades".

Además coordina un grupo de cerca de 115 voluntarios comunitarios en Buenos Aires.

Le preguntamos: ¿cómo podemos acompañar a las personas que experimenten depresión?

Estos son algunos apuntes.

 $\rightarrow 2/10$

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN





Pregúntate: soy acompañante o cuidador?

Hay cargas políticas o legales que obligan a determinadas personas a hacerse cargo de otras. Estas podrían ser llamadas cuidadoras, a pesar de que en algunos casos no se haya construido un vínculo afectivo.

"Te pueden obligar a ayudar a alguien, pero no te pueden obligar a quererlo".

Diferente a los y las acompañantes, quienes cumplen un rol de afecto y también de cuidado, sin la obligación de hacerlo.

 \rightarrow 3/10

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN





Observa bien para evitar el "cómo no me di cuenta"

Hay que sacarse la idea de que entrar en un proceso depresivo es pasársela llorando, en la cama, no trabajar, etc. Este es un extremo y aunque algunas personas lo manifiestan así, otras pueden "tratar de sostener una careta y cuando llegan a su casa, en su intimidad, sienten absolutamente otra cosa".

Si notas comportamientos extraños, comparados con el pasado, pregunta: '¿Te está pasando algo?' '¿Puedo

ayudar en algo?'.



#HABLEMOSDELADEPRESIÓN)





Recuerda la premisa: "Yo no corro delante tuyo, yo voy al lado tuyo"

"Poner atención no significa estar encima" sino estar disponible para escuchar. Esta escucha no tiene que ser inmediata, sino coordinada.

Por otro lado, para encontrar un alivio, debe haber una intención de quien lo necesita, al menos de entender lo que le pasa. De lo contrario, se hace imposible ayudarlo, incluso para un profesional.



#HABLEMOSDELADEPRESIÓN



No hay unas pastillas mágicas, debe haber una "batería de recursos"

Para llegar a sufrir depresión, puede existir una predisposición genética, pero también una o varias situaciones complejas (como una pérdida, enfermedad, crisis económica) que la detonan.

Sin embargo, también tenemos una "batería de recursos" que construimos a lo largo de la vida para salir de ellas: el acompañamiento del círculo familiar o social, información sobre hábitos saludables, la reflexión constante, saber qué hicieron otros en situaciones similares o poder pedir ayuda...







Mirar para atrás, para modificar de ahora en adelante

¿Y si esa persona no cuenta con una red de apoyo?

En estos casos se puede mirar hacia el pasado y preguntarse: ¿Qué pasó con sus vínculos?

Ir atrás permite identificar patrones, reparar y modificar lo que se viene.





Buscar y acompañar la búsqueda profesional

Sabemos que la "batería de recursos" no se fortalece de un día para otro. Por eso, si la persona no cuenta con ella, es fundamental buscar ayuda profesional, médica y/o psicológica a la par.

Además, acompañar (no llevar a la fuerza) a las citas, o preguntarle cómo le fue, puede ayudar.





El deseoy la voluntad son claves

Es la persona que padece una depresión quien debe elegir qué quiere hacer con esa situación.

Así como no podemos imponer a una persona lo que creemos que es mejor para ella.

"La frase no es:
'Te doy esto', sino
'¿qué necesitas?'".







¿Qué más podemos tener en cuenta para acompañar colectivamente la depresión?

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN)