

AGOTAMIENTO Y FRUSTRACIÓN

**Esto sienten 104 acompañantes
de personas con depresión
(¿Qué podemos hacer mejor
como sociedad?)**

Resultados del sondeo “¿Acompañas a una persona con depresión? Ayúdanos a entender”, divulgado las últimas semanas en nuestros canales.

*Estos datos no son estadísticamente representativos, pero nos dan información sobre lo que puede estar ocurriendo con quienes cuidan a personas con trastornos mentales.



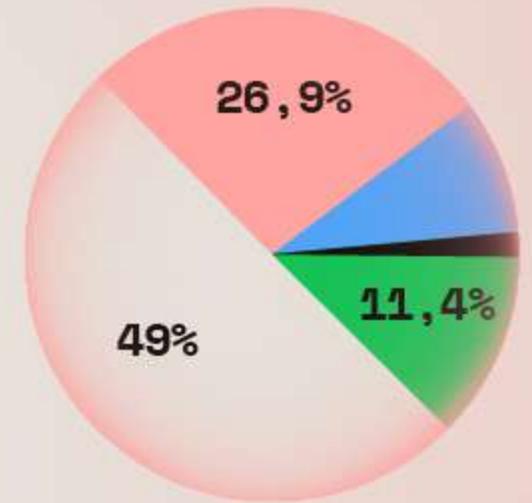
#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

Género

- 86 mujeres
- 15 hombres
- 1 persona no binaria
- 2 eligieron no decir

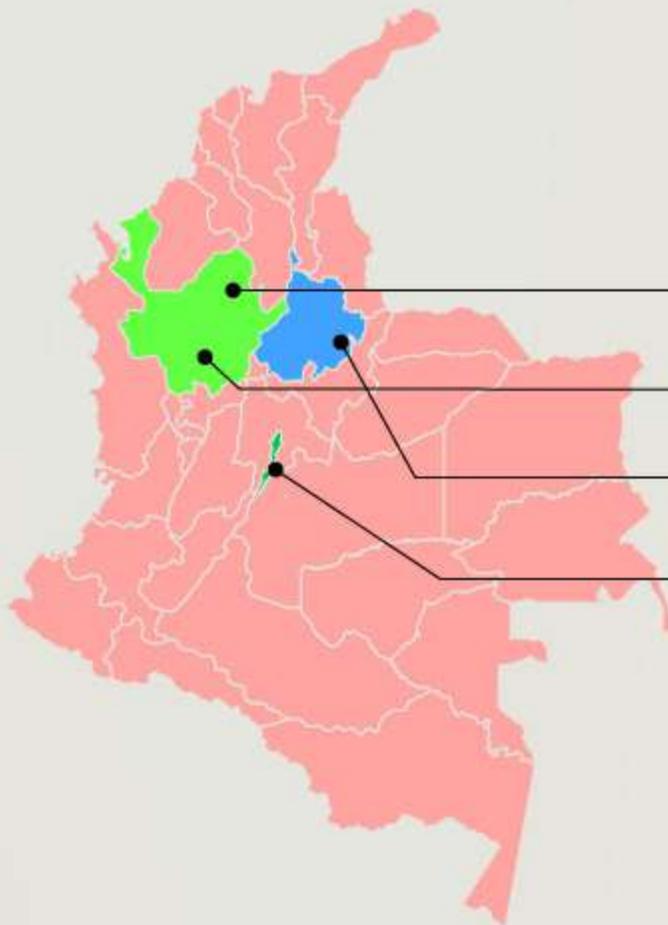
Edad

- De 18 a 25
- De 26 a 34
- De 35 a 44
- De 45 a 59
- Más de 60



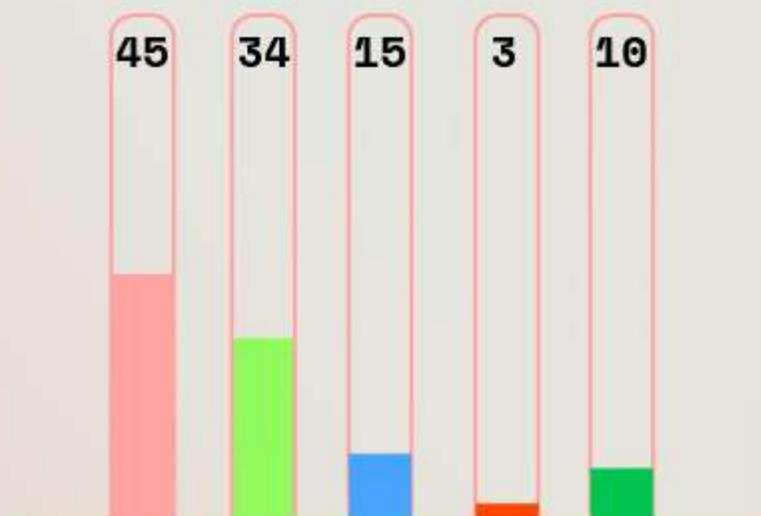
Dónde viven

- 14 Antioquia
- 24 Medellín
- 6 Santander
- 33 Bogotá
- 16 otros municipios
- 11 otros países



A quién acompañan

- Familiar por consanguinidad
- Pareja
- Amiga/a/e
- Compañero/a/e de trabajo
- Otros



MUTANTE

COMPRENDER

Al pedirles que calificaran de 1 a 10 el nivel de fatiga que les genera actualmente cuidar de esa persona, **el promedio fue 6,77.**



77 personas respondieron que su nivel de fatiga está en la mitad más alta del espectro (entre 6 y 10).

Sin embargo, el 60.6% de quienes respondieron el sondeo afirma que no quisiera dejar de acompañar a esa persona.

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN



LAS MUJERES ESTÁN MÁS CANSADAS QUE LOS HOMBRES:

12.8% de ellas marcaron su nivel de fatiga en 10, mientras que solo 6.7% de los hombres marcaron el nivel máximo. 75.6% de las mujeres y 66.7% de los hombres marcaron entre 6 y 10.

Pero son ellas quienes más afirman querer continuar acompañando: 61.6% quiere seguirlo haciendo, frente a 53.3% de los hombres.



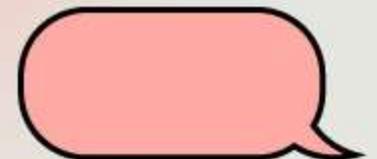
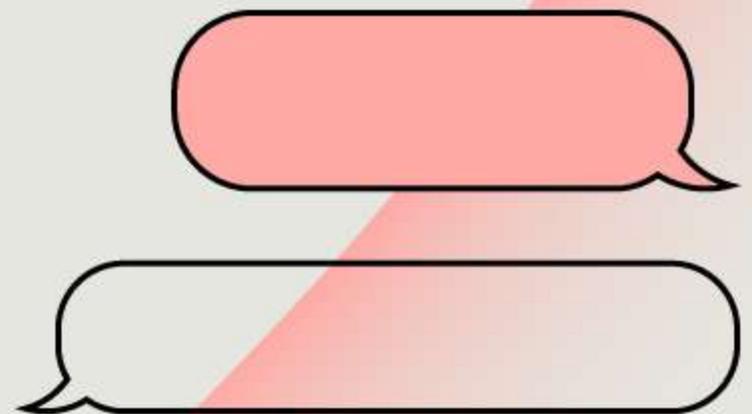
MUTANTE

La palabra más común en sus respuestas sobre las emociones que les genera ese acompañamiento fue **FRUSTRACIÓN** (47,1%), seguida de **TRISTEZA** y **MIEDO** (ambas 12,5%).

Hay una correlación entre el nivel de fatiga y las emociones principales con las que describen su estado actual.

93% de quienes eligieron estas palabras, marcaron su nivel de fatiga entre 5 y 10.

Ninguna de las personas que eligió **ESPERANZA** o **CARIÑO** marcó su nivel de fatiga superior a 7.



72% ha notado cambios en su salud mental desde que acompañan a esa persona con depresión.

Estos son los síntomas que han identificado en ellos y ellas mismas, en orden de recurrencia:

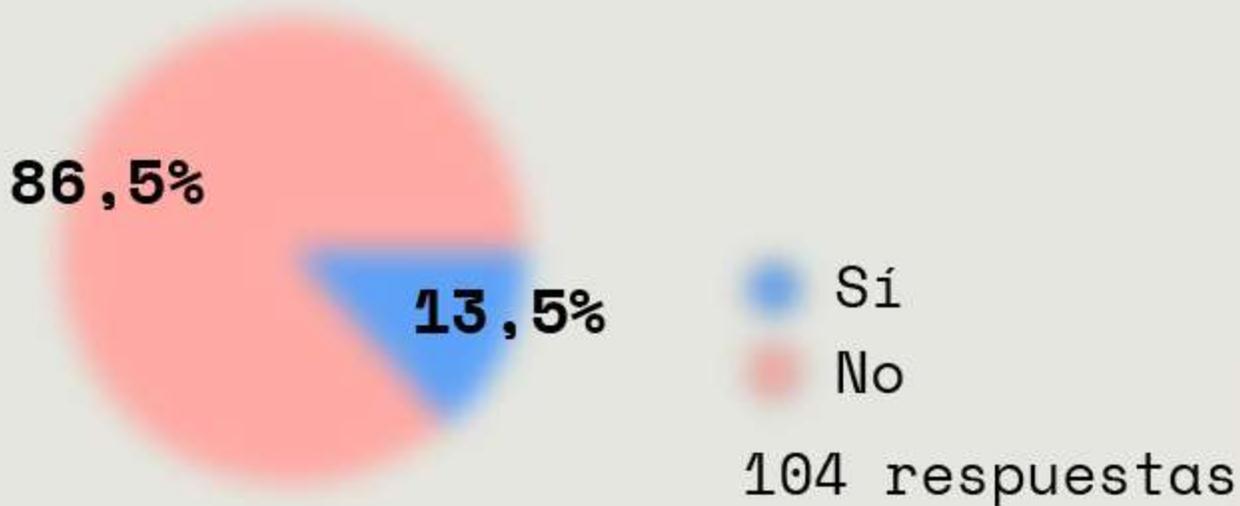
1. Fatiga o pérdida de la energía (44*).
2. Disminución de la capacidad para pensar, concentrarse o tomar decisiones (32*).
3. Sentimiento de inutilidad o de culpabilidad excesiva. / Insomnio o sueño excesivo casi todos los días (29*).
4. Disminución del interés o placer por casi todo (23*).
5. Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día (17*).
6. Pérdida o aumento de peso relevante sin hacer dieta (14*).
7. Pensamientos recurrentes de muerte propia y/o de otra persona (13*).
8. Ideación suicida (6*).

*Número de personas que percibieron este síntoma en sí mismas.

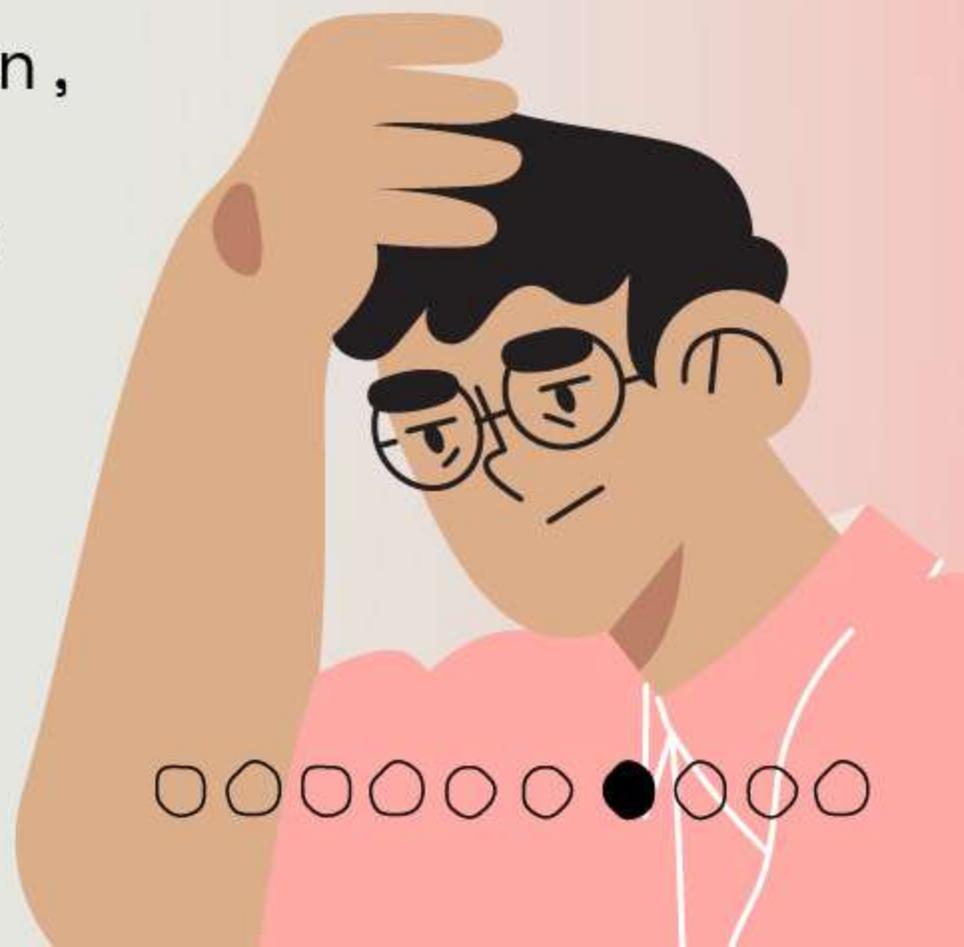
13.5% de quienes respondieron tiene capacitación o formación en temas de cuidado de salud mental.

Este número representa el 12.8% del total de las mujeres y 20% del total de los hombres.

¿Tienes alguna capacitación o formación en temas de cuidado de salud mental?



Aunque tengan capacitación, también se agotan. En un espectro de 1 a 10, 64.3% marcó su nivel de fatiga entre 6 y 10, frente a 75.5% de quienes no tienen capacitación.



¿Qué acompañamiento reciben estas personas que cuidan?

Estas fueron sus respuesta en orden de recurrencia:

1. Ninguno (54*)
2. Psicología (22*)
3. Red de apoyo (14*)
4. Otra persona me acompaña (12*)
5. Espiritual (7*)
6. Medicina general (5*)
7. Psiquiatría/Bioenergética/ Grupo de apoyo (4*)

*Número de personas que afirmaron recibir este tipo de acompañamiento.

Sus preguntas más frecuentes:

¿Cuál es la mejor manera de acompañar?

¿Cómo acompañar sin abandonarme y afectarme a mí en el intento?

¿Cómo acompañar sin sofocar a la persona que cuido?

¿Cómo acompañar sin demasiada permisividad?

¿Cómo lograr que vaya a terapia?

¿Cómo reaccionar en los momentos de dificultad (pensamientos suicidas, crisis)?



#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

¿Cómo podemos leer estos resultados a la luz de alternativas emergentes de salud mental comunitaria?

¿Qué podemos mejorar en nuestros sistemas colectivos de cuidado para dibujar un panorama más prometedor para quienes acompañan a personas con depresión?