

¿Qué puede esperar cuando hace terapia?

¿Cómo será la terapia?

Hacer terapia es muy parecido a asistir a una cita regular con el médico. La mayoría de los terapeutas trabajan en consultorios que se parecen mucho al consultorio de un médico. Obtendrá información acerca de usted o de su hijo al igual que lo haría durante una cita con el médico.

Las personas se hacen ideas acerca de la terapia a partir de lo que ven en la televisión. En la televisión con frecuencia se ve a una persona recostada sobre un diván, hablando con un "loquero." Esto **no** es lo que debería esperar. Hablará con un terapeuta cara a cara y el terapeuta lo tratará como si fuera un colaborador para armar un plan de tratamiento para su depresión. En general, la terapia dura aproximadamente entre 8 y 20 visitas.

¿Qué me pedirán que haga?

Hablará con un terapeuta sobre lo que le está sucediendo. Si el que está deprimido es un niño, el terapeuta hablará con el niño y los padres. Los acontecimientos de la vida o la reacción de una persona a esos acontecimientos pueden llevar a la depresión. Su historia ayudará al terapeuta a hacer un plan para ayudarlo.

El terapeuta le pedirá a la persona con depresión que le cuente cuáles son sus pensamientos y creencias. Las personas que tienen depresión empiezan a tener pensamientos negativos. Esos pensamientos afectan la forma en que se sienten. Su terapeuta le enseñará a cambiar la manera de ver las cosas que le están sucediendo. Al cambiar la forma de ver las cosas, a menudo también cambia la forma en que uno se siente. Si cambia su forma de pensar y la forma en que se siente, es posible que la depresión mejore.

El terapeuta también le pedirá que hable acerca de la conducta. Algunas conductas empeoran la depresión. Posiblemente su terapeuta le pida que cambie algunos de sus hábitos. Los hábitos son conductas regulares. Es posible que un terapeuta le pida a una persona con depresión que coma alimentos más sanos, que realice más actividad o que cambie los hábitos de sueño. Algunas personas se sienten mejor cuando aprenden a pedir ayuda o a expresar lo que sienten. Otros quizá necesitan aprender a relajarse y no preocuparse tanto. En algunas personas, la depresión mejora por el simple hecho de hablar con un terapeuta sobre estos asuntos. La terapia puede ser tan útil como los medicamentos para algunas personas.

Los niños con depresión también pueden aprender estas cosas. El terapeuta les pedirá a los padres que ayuden a su hijo a trabajar con su plan de tratamiento.

(continúa en la página siguiente)

¿Qué clase de formación tienen los terapeutas?

Los terapeutas van a la universidad durante 6 años para convertirse en terapeutas. Todos los terapeutas deben realizar un examen después de terminar de estudiar. Si el terapeuta aprueba el examen quiere decir que aprendió lo necesario para ser un terapeuta. Un terapeuta trabajará con usted y con un médico para idear un plan que lo ayude con la depresión.

¿Qué sucede si la terapia no me ayuda?

Informe a su terapeuta si no se está sintiendo mejor. Posiblemente le sugiera que vea a un médico. El médico le informará si un medicamento para la depresión será de ayuda. Su terapeuta también le preguntará si está siguiendo su plan de tratamiento para la depresión. Quizá necesite ajustar su plan o encontrar una forma más fácil de seguirlo.

¿Qué debo hacer si tengo pensamientos acerca del suicidio?

Las personas con depresión a veces piensan en el suicidio. Siempre que tenga estos pensamientos, debe contárselo a alguien. Su médico o terapeuta sabrán cómo ayudarlo. El suicidio nunca es la respuesta. Siempre hay una forma de sentirse mejor.

¿Qué sucede si no me siento cómodo hablando con el terapeuta?

Dígale al terapeuta cómo se siente. Usted y su terapeuta podrían encontrar maneras de trabajar juntos después de hablar. Su terapeuta espera que usted sea sincero. Todos los terapeutas son diferentes, al igual que cualquier persona. ¡No se rinda! Busque un terapeuta con el que tenga una buena relación y trabaje con él hasta que su depresión mejore. Puede llamar al servicio de atención al cliente de MDwise para que lo ayuden a encontrar el terapeuta indicado para usted. También puede pedirle sugerencias a su médico.

(continúa en la página siguiente)

Consejos útiles para superar la depresión:

- Tenga paciencia con usted mismo o con su hijo. Recuperarse de la depresión lleva tiempo.
- Intente hacer cosas que lo ayuden a sentirse feliz o bien consigo mismo.
- Ríase... aunque parezca difícil. Mire algo divertido en la televisión o una película graciosa. Lea la página de historietas cómicas en el periódico. Pídale a alguien que le cuente una historia trivial.
- Trate de no tomar decisiones importantes cuando está deprimido. Si tiene que tomar una decisión importante, pídale ayuda a alguien en quien confíe.
- Rechace los pensamientos negativos que lo llevan a culparse o sentir que es un fracaso. Recuérdese que es la depresión la que le provoca estos pensamientos negativos. Intente responder a estos pensamientos.
- Evite el uso de drogas o alcohol. Ambos pueden empeorar la depresión. También pueden provocar efectos secundarios si está tomando medicamentos.
- Pase tiempo con familiares y amigos. Pídeles apoyo.

Compilado de las siguientes fuentes:

www.mentalhealthamerica.net/go/information/get-info

www.nimh.nih.gov/health/index.shtml