

QUIN ES EL CONCEPTE QUE TENIM DE LA DEPRESSIÓ.



Alumna: Gisela Saenz Edo

Curs: 2n de Batxillerat

Grup: Rosa Sensat

Tutora: Aina

Data: Novembre de 2020

Resum:

La depressió, es un dels trastorns de salut mental que mes greus del moment assegura la OMS(organització de la salut) que afecta a un 20/30% de la població, però encara així la gent te molt poca informació d'aquesta. L' intenció d'aquest treball es veure com d'informatats estem i l'idea que tenim de la depressió, també els dos puts de vista de la depressió, com es veu i com es viu.

Objectius:

Els meus objectius a partir d'aquest treball de recerca son clars, vull aprendre mes d'aquesta malaltia mental que a estat present a la meva vida des de fa molts anys i encara mes des de fa 3 anys , també el fet de saber de manera mes elaborada es una cosa que voldria aprendre ja que sovint molta gent te una idea equivocada de la depressió com per exemple sol ser confosa amb la tristesa i realment son conceptes molts diferents, a part de que també l'idea que es te de la depressió i per tant la gent que la passa tot hi que a evolucionat segueix no sen del tot correcte

"ENFRENTAR SIMULTÁNEAMENTE EL MAYOR

SUFRIMIENTO Y LA MAYOR ESPERANZA DE UNO"

- Friedrich Nietzsche.

Agraïments

Voldria agrair a tothom qui a participat en aquest treball ja sigui de manera directa, com la meva tutora d'aquest treball qui m'ha guiat i ajudat en diferents moments que hi he tingut dificultats, a la meva família i amics per distribuir la meva enquesta i poder aconseguir així mes resultats, especialment a la meva germana la qual també m'ha ajudat a realitzar el meu vídeo sobre com es la depressió, sen ella l'actriu, també agrair a la psicòloga que m'ha ajudat a aconseguir mes informació a través de l'entrevista que li vaig fer i concluint amb les dues persones que me van deiar entrar al seu mont i obrirse per tal d'explicarme com es sentien i explicarme com o vivien elles. I per la part indirecta agrair a tota aquella gent que a realitzat la meva enquesta.

Sumari

1. Introduccio.....	8
2. Marc Teoric	9
• La depressio.....	9
• Causes.....	10
• Tipsu.....	12
• Sintomes.....	14
• Consequències.....	15
• Tractaments.....	16
• Teràpies.....	19
• Recaigudes.....	20
• Suicidi.....	21
• prevencio.....	22
3. Marc Practic.....	23
• Enquestes.....	23
• anàlisi	25
4. Conclusió.....	27
5. valoració.....	28
6. Bibliografia i webgrafia.....	29
7. Annexos.....	32
• Annex I Entrevista psicòleg.....	32
• Annex II Entrevista anònim I.....	33
• Annex II Entrevista anònim II.....	37
• Annex III Video	41

Introducció:

fa molts anys que la depressió forma part de la meua vida, tan de forma indirecta com directa, Des de petita algú part del meu cercle, la a patida, però jo no era conscient, no sabia que existien les malalties mentals així que encara menys coneixia la depressió, només pensava que aquella persona estava trista i prou. Però a mesura que creixia entenia que allò no només era tristesa, vaig saber dels problemes mentals però el que més escoltava era definicions del tipus “esta boig”, “només vol cridar l’atenció”... així creixen amb una idea equivocada del que eren aquest tipus d’infermetats, ja que tampoc ningú t’explicava realment el que era i era un tema bastant tabú.

Però fa dons anys que jo pateixo d’ella, al igual que gent del meu voltant com amics i familiars. Considero que al igual que jo, no lis deu fer gens de gràcia escoltar i suportar els típics cometaris clixé que es diuen quan aquest tema surt o li expliques algú que pateixes d’ella, ja que es dolorós. Al llarg d’aquets anys amb depressió he pogut saber de primera ma que no tot el que es diu sobre la depressió es cert i lo equivocada que pot estar la gent per la poca informació que te sobre aquest tema.

La meua intenció amb aquest treball es ensenyar la depressió des de els dos punt de vista, l’exterior i l’interior, a partir de diferents mètodes com veure el que sap la gent sobre aquesta malaltia, així poden apreciar quin nivell de desinformació te la gent quan es tracte de problemes mental en aquest cas la depressió i a partir de tot aquest procés poder plantejar idees de millora que es podrien fer per donar-li més visualització de manera general...

La depressió

Que es la depressió?. Una pregunta que a primera vista sembla molt senzilla; però que realment qui la a patit o es un professional d'aquesta pot respondre amb la seva totalitat. Es pensa que aquesta malaltia es afectada a un percentatge petit però la realitat es una altre.

Com esta mostrat a les dades de UE la depressió consta del 12,5% parlant d'àmbit mundial. A espanya consta que 4 persona de cada 10 la te amb un percentatge de X. Es una de les malalties que te mes afecte a la dia a dia de a gent, prenent el segon lloc.

La depressió, es una malaltia mental que es conforma per diferents símptomes com: falta d'autoestima, tristesa, cansament, falta de atenció, gana o son, sentiment de culpabilitat... que pot arribar a ser crònica si es desenvolupa aproximadament abans dels 20 anys. Las conseqüències d'aquesta poden ser des de a mes lleu que seria la repercussió que te en un àmbit quotidià, fins la mes greu que portaria al suïcidi.

La depressió te diferents graus per tant els tractaments son diversos, depenent del grau en el que es trobi la malaltia, trobem mètodes simples que no requereixen de medicació, altres que si, també d'altres que son mes complexos i necessitant de mes atenció i s'implementen diferents tècniques...

causes de depressió

Trobem diferents quatre tipus de causes per las quals la depressió es pot manifestar, i aca sun pot afectar de manera diferent a cada persona.

El primer Factor que tractaré es el genètic, aquest es basa en veure si la malaltia es hereditària, ja que aquest pot ser possible en un alt grau. Tot i que s'ha de tenir en compte primer altres causes ja que es un malaltia complexa a la hora de ser destacada per tot el que pot envoltar a la persona. La gent amb familiars que tenen historial depressiu tenen el triple(20% o 40%) de possibilitats de tenir el gen. Tot i ser a partir de genètica no es especificat si es desenvolupa desdeny un inici com seria la infància o pot ser desenvolupada en qualsevol moments de la vida.

Continuant trobem el següents Factors: els biològics, aquest consent d'una base biològica. Aquí el paper mes important el juga el cervell, qui s'encarrega de l'estat d'ànim. El cervell te neurotransmissions(substancies) com la serotonina, noradalina... aquestes estan en nivells equivalents per un bon funcionament nostre per nosaltres, però un com entem en depressió totes aquestes substancies son desequilibrades de maner notable disminuït a l apart que el nostre anim.

Dintre d'aquests factors estan las malalties que poden desenvolupar la depressió, com: malalties del estil neurològic, l'adició al alcohol, l'ansietat...

També estan factors psicosocials, que serien diferents tipus de situacions en las quals poden a afectar fins al nivell de desenvolupar la malaltia, a traves de emocions com la impotència, la frustració, sentir-se pessimista i sensació de no poder controlar la situació.

Causas que es podrien posar de exemple serien: la pèrdua d'un ésser estimat, perdre la feina, separar-se, no estimar-te a tu mateix, l'estrès crònic, entre altres.

I per última trobem els Factors ambientals, que es basa en diferents coses que poden arribar a fer desenvolupar la depressió.

Aquestes factors podrien ser algú introvertit amb molts problemes per socialitzar, l'aïllament, problemes familiars. També el fet de tenir un historial amb algun tipus de addició pot provocar més sensibilitat i facilitar a l'hora de desenvolupar-la

Tipus de depressió:

Com he comentat anteriorment la depressió conta de diferents tipus, que poden es poden classificar a partir de saber on es creant, las característiques que trobem i el grau de gravetat...

Depressió major:

S'identifica a partir del temps que duren i el grau en el que es troben els símptomes següents: Pèrdua d'interès en les coses, falta de concentració, falta d'atenció, tristesa, falta d'autoestima i sentiment d'inferioritat, sentiment de culpa i inutilitat, trastorn del son o la gana també pensaments d'autoagressió i actes suïcides.

Depressió exògena o endògena:

Aquest dos tipus s'identifiquen de les següents maneres:

La depressió Exògena es un tipus que apareix a causa de diferents factors com: la pèrdua d'un ser estimat o diferents preocupacions. En gran part dels casos sol ser temporal.

i Endògena s'identifica a partir de veure que no té un origen clar, si no que succeeix dins del cos es a dir de manera biològica. També pot afectar l'estrès o altres tipus de trastorns.

Distímia:

Es un tipus de depressió crònica, amb símptomes més lleugers. Afecta generalment a gent introvertida amb poca estima física com de capacitat. Aquest tipus té més risc conducta suïcida que la depressió major.

Afecta al dia a dia de la persona que la pateix en tots els àmbits es troba manifestada amb els símptomes següents: Aïllament social, falta d'autoestima, falta de sentir plaer i pessimisme

Depressió maníac :

La depressió maníaca, més coneguda com depressió bipolar o maniactodepressiu, sol ser crònica a la part que hereditària en un 20% aproximadament si només un dels pares la té.

Aquest tipus es basa en tenir episodis depressius i eufòrics, en diferents intervals, i entre ells també es troben moments de estabilitat.

Depressió psicòpata:

Aquest tipus es basa en si es troba algun tipus de psicosis, és a dir si hi ha símptomes com alteració de la realitat, al·lucinacions, deliris...

síntomes de depressió:

com tota malaltia al depressió també te símptomes mes o menys freqüents i on també s'ha de tenir en compte la persona. Els símptomes que hi trobem son:

Emocionals, es a dir els que es basa en els sentiments on trobem la tristesa, culpa, ganes de plorar, desesperació...

Conductuals, que seria la incapacitat de acabar tasques, prendre decisions...

Cognitius, on trobarem la falta d'autoestima, pensaments relacionats amb la mort i el suïcidi, pessimisme, sentiments de inutilitat i falta de plaer cap a les coses.

Físics, els quals afectant a la persona alterava de diferents trastorns com el de la gana o el son, i dins d'aquest trastorns desenvolupar altres (insomni, malsons, mal de cap, bulímies..)

Conseqüències de depressió:

Les conseqüències que més podem trobar durant una depressió o després, són:

problemes per dormir (insomni), també es poden ocasionar problemes alimentaris, falta d'apetit sexual, diferents tipus de mals com d'estómac o cap, també es pot desenvolupar altres trastorns mentals, ansietat...



totes aquestes conseqüències depenen de la persona, és a dir com és el seu metabolisme, estat mental, entre d'altres punts que tenen influència.

tractaments

avui en dia la depressió te diferents mètodes per tal de curar-la o si no també controlar-la per tal de millorar la qualitat de vida de la persona amb la malaltia. Tot i que moltes vegades no hi funcionen i s'han de provar diversos. En aquesta podem trobar dos tipus.

trobem els tractaments farmacològics:

(IMAO):

Aquest tipus es centre en ser inhibidors de la monoaminoxidasa, i aquest ajuda a disminuir la depressió a partir de químics es a dir neurotransmissors, conseguint una millora d'ànim en el cervell.

(TCAs):

aquest tipus es semblan als antidepressius IMAO ja que volen disminuir la depressio apartir de inhibir certs parts químiques del cervell, com la serotonina o dopamina.

(ISRS):

Aquest antidepressiu s'encarrega de crear serotonina i enganyar al cervell per tal de que l'estat d'ànim millor en la persona amb depressio. Tambe es van fer mes tard que els antidepressius TCAs i IMAO per tal de millorar-los i que no tingués tans efectes especials

(SNRIS):

Aquest antidepressius són inhibidors duals de recollir serotonina i noradrenalina, també es fa servir com inhibidor de dopamina, en el cervell. Tots aquests són medicaments que arriben a comportar diferents efectes secundaris que podem observar a aquesta taula:

Tabla 5. Fármacos antidepresivos más utilizados en la actualidad: efectos adversos y dosis (continuación).

Fármacos	Efectos adversos						Dosis habitual
	Digestiv.	Sedación	Anticolinérgicos	Hipoten. ortostática	Toxicidad sobred.	Otros posibles efectos adversos	
ATD tricíclicos o similares							
Fluvoxamina	+++	+/++	0	0	0/+	“	50-300 (2)
Paroxetina	++	0/+	0/+	0	0/+	“	20-50 (3)
Sertralina	++	0	0	0	0/+	“	50-200 (3)
Citalopram o escitalopram	++	0	0	0	0/+	“	40-60 (3)
Nuevos antidepresivos							
Mirtazapina	0	++	0/+	0/+	0/+	↑ peso, discrasias sanguíneas.	15-45 (2)
Nefazodona	+++	++	0	+	+	Astenia, boca seca, náusea, diarrea, cefalea.	300-500 (4)
Reboxetina	+	0	0/+	0	+	Sequedad de boca, estreñimiento, insomnio, sudoración, taquicardia sintomática, mareo, impotencia.	8-12 (4)
Trazodona	+++	+++	0/+	++	++	Priapismo, arritmias.	150-500 (2)
Venlafaxina	+/++	+	0	0	0/+	Náuseas, ↑ TA, disfunción sexual.	75-300 (4)
Duloxetina	++	+	0	0	+	Mareos.	60-120 mg
Agomelatina	+/++	+	0	0	0	Aumento de transaminasas.	25-50 mg

1. Dosis total diaria.

2. Los fármacos que producen sedación se deben dar en dosis única al acostarse o en dosis divididas, dando la parte más importante al acostarse.

3. Son fármacos que pueden producir insomnio, es preferible administrarlos en una sola dosis por la mañana.

4. Son fármacos de vida media corta, se deben administrar en varias dosis.

5. Administrar dos veces al día. La última dosis se debe dar como muy tarde a la hora de comer.

Tabla 6. Efectos secundarios de los antidepresivos y su manejo.

Efectos secundarios	Opciones y comentarios
Ortostatismo/vértigo	Grave: sustituir por otro de distinto perfil. Leve: esperar tolerancia; ingesta de líquidos y suplementos de sal (si no existe contraindicación).
Efectos anticolinérgicos periféricos: • Sequedad de boca	Mantener buena higiene bucal. Estimulación mecánica: mascar chicle sin azúcar, mantener huesos de fruta en la boca (cereza, aceituna). Estimulación química (si lo anterior no es suficiente): – Colirio de pilocarpina al 5% 1-2 gotas de sobre la lengua tres veces al día. – Betanecol: 30-200 mg/24 h p.o. en dosis divididas.
• Dificultades en la acomodación (visión borrosa)	Colirio de pilocarpina 1 gota en cada ojo tres veces al día.
• Retención urinaria	Betanecol 30-200 mg/24 h p.o. en dosis divididas.

Taula amb indicacions dels antidepresius.

també trobem els no farmacològics:

Teràpia interpersonal:

Aquesta teràpia va associada amb l'àmbit social, es a dir en els àmbits d'amistats treball estudis... també en ls emocions que pots tindre al pasar situacions d'estrés o d'impacte com la pèrdua d'algu.

Teràpia cognitiva-conductual:

Aquest tipus de teràpia vol arribar a solucionar els problemes del pacient apartir de diferents cognicions, es centra en entendre els pensaments que adesarollat una persona i com a afecata a la seva actitud. S'utilitza amb l gent que sol estar disposade a obrirse amb mes facilitat i ajuda a controlar l'estat en el que es troba la depresio.

Teràpia psicodinàmica:

La teràpia Psicodinàmica es una teràpia d'analització, que utilitza com a base l'estudi psicològic de Freud. L'intenció que té aquesta teràpia és entendre els sentiments de l'afectat i a la vegada coneixre les emocions que fan mal. Tot això a partir de crear un vincle terapeuta afectat.

Psicoteràpia:

En aquest tractament el que es fa és fer que la persona trobi millores en les emocions, aquest tractament pot ser utilitzat al igual que altres teràpies com el tractament interpersonal o de grup.

Recaigudes

Les recaigudes solen ser bastant típiques en aquesta enfermetat al igual que a la ansietat, ja que tot i seguir un tractament ja sigui amb medicaments o teràpis, ja que es un procés d'aprenentatge ja que en qualsevol descuidi pot recaure. Altres coses a comentar sobre les recaigudes



Il·lustració de la teua experiència

Suïcidi

El suïcidi es l'accio de treures la vida, tambe trobem un intent de suïcidi es quan una persona fa l'intent de acabar amb la seva vida, pero no ho acaba fent.

Les persones afectades de depressió greu presenten un risc suïcida major que la població general. Es tracta, com la depressió, d'un fenomen complex d'origen multifactorial, sent els factors de risc diversos, de caràcter biològic, psicològic i ambiental. La depressió es pot curar i el suïcidi es pot prevenir.

La prevenció de la depressió

Per tal de prevenir el màxim possible la depressió moltes associacions i institucions contra problemes de salut mental ens mostren diferents opcions per tal de que a nostre calitat de vida sigui millor i tenir menys possibilitats de patir de alguna d'aquestes. Exemples que podem trobar son:

- Parlar amb algu sobre com et sents, es teus sentiments, el teu estat... es una molt bona manera per desfogarte així també seras concient dels pensaments negatius que pots arribar a tindre.
- Tambe no trobarte sol, estar amb amic.
- Fer esport i mantenir una dieta saludable, Per tal de mntenir una men actiava..
- Tindre rutines saludables i saber canbiarlas en cualsevol moment.
- Realitzar coses que t'agradin.
- Teni cert autocontrol sobre l'ingesta d'alcohol.

Enquesta:

Com be diu el meu treball de recerca es basa en saber com d'informada esta sobre la depressió per tant vaig decidir fer una enquesta amb dos preguntes sobre el tema que em podrien aportar dades. Ja que eran complexes. Vaig decidir fer-ho en català i castellà per tal de poder arribar a mes gent.

1-digues 5 adjectius que defineixen la depressio millor? (5 respostes verídiques i 5 falses)

Opcions:

- un estat d'anim.
- dificultats.
- nomes tristesa.
- es de dèbils.
- es per a tothom igual de dur.
- es una cosa mes de adults
- una malaltia.
- dramatitzacio.
- lluita.
- ser fort

2-Què creus que li passa, o com creus que se sent una persona depressiva? (5 respostes verídiques i 5 falses)

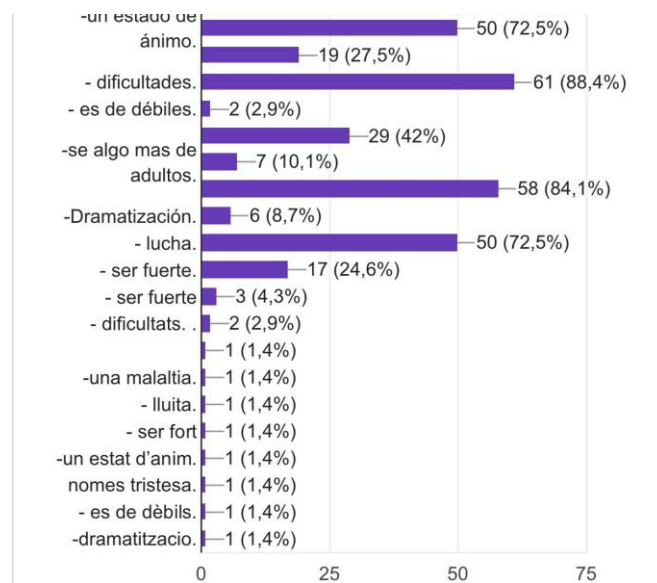
Opcions:

- que es dèbil.
- es volen suïcidar.
- esta malalta.
- es nescaria teràpia.
- estan així perquè volen.
- es sent malament per diferents factors.
- poden no saber perquè estan així.
- estan molt tristes.
- realment tot està al seu cap
- Viuen unalluitaconstant.

Resultats i lectura de dades:

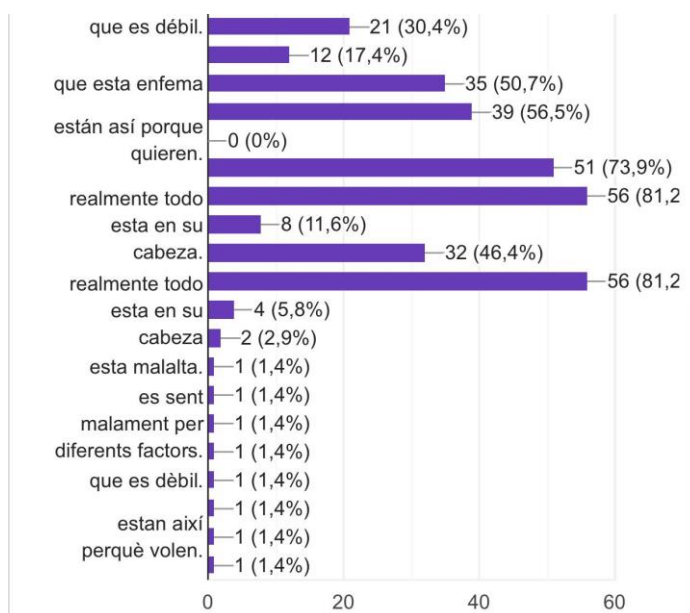
Apartir de l'enquesta realitzada durant un període de temps, he extret diferents dades que m'han ajudat amb la conclusió, per tal de saber d'informatats estan l'quina e sla perspectiva que tenen sobre el tema.

1-digues 5 adjectius que defineixen la depressio millor? (5 respostes verídiques i 5 falses)



A partir d'aquesta pregunta, el que he volgut era posar adjectius que tothom pot entendre am bels topics de l depression per tal de veure quins la gen escollia mes l aixi trindre ina idea de si son conceits.

2-Què creus que li passa, o com creus que se sent una persona depressiva? (5 respostes verídiques i 5 falses)



Amb aquesta pregunta l'informació que volia extreure es veure el que pensa la gent aquí vaig observar que la gent té una visió real del que és però si que és veritat que encara trobem el tòpic de que som debils o que tot està al seu cap.

Conclusions:

Las concusions que he extret apartir d'aquest treball son clares, la gent no esta tan informada com deuria ja que certe preguntes de les enquestes tenen respotes que no son gens certes, pero si es cert que la desinformacio que tenen es menro del que he arribat apensar.

Valoració personal:

A partir d'aquest treball he pogut aprendre i entendre més sobre la depressió, sobre tot les diferents teràpies i medicaments, ja que al ser un tema que em toca d'aprop aquesta informació la trobo essencial cap a la meua persona i el meu entorn. També així he pogut observar que és cert que la gent no està tan ben informada com diuen tot i que sí és cert que a partir de les investigacions he observat que el meu pensament estava una mica equivocat.

Bibliografia i webgrafia

Pàgines web consultades:

- La depression

<https://www.who.int/topics/depression/es/>

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-sp/index.shtml>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Depresi%C3%B3n>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/depression-anxiety.html>

<https://www.healthline.com/health/mental-health/depression-and-anxiety>

<https://adaa.org/understanding-anxiety/depression>

- Causes

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depression>

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/depression.html>

<https://www.menteamente.com/causas-de-la-depression>

<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastorno-depresivo/causas-y-factores-de-riesgo>

- Tipsu

<https://ifightdepression.com/es/for-all/subtypes-of-depression>

<https://www.psiquiatriapsicologia-dexeus.com/es/unidades.cfm/ID/1099/ESP/tipos-depression.htm>

<https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/guia-depresion/tipos-depression>

<https://www.webmd.com/depression/guide/depression-types>

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>

- **Síntomes**

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

<https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/symptoms/>

- **Conseqüències**

<https://www.sanjuancapestrano.com/depresion/sintomas-efectos/>

<https://psicologosanimae.com/consecuencias-de-una-depresion-no-tratada/>

<https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/depresion/consecuencias-de-la-depresion-evita-los-riesgos/>

- **Tractaments**

<https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/medicamentos-aprobados-por-la-fda-pueden-ayudar-con-la-depresion>

<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/treatments/Paginas/common-medications-for-psychiatric-disorders.aspx>

<https://magazine.medlineplus.gov/es/art%C3%ADculo/los-antidepresivos-mas-recetados-y-como-actuan>

<https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-psi%C3%A1tricos/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/tratamiento-farmacol%C3%B3gico-de-la-depresi%C3%B3n>

- **Teràpies**

http://www.psicologiamitjavila.com/es/home/?gclid=CjwKCAjwoc_8BRAcEiwAzJevtcBKRoWqLmx0AGX1xMhbgavDHO7anEAIR2Fklebr1xUN-klkovXK0BoCfF4QAvD_BwE

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/in-depth/treatment-resistant-depression/art-20044324>

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/12/121207_terapia_cognitiva_depresion_men

<http://www.psicothema.com/pdf/471.pdf>

- **Recaigudes**

<https://www.psicopartner.com/depresion-y-recaidas/>

<https://diariosanitario.com/prevencion-recaidas-depresion/#:~:text=%C2%BFPero%20qu%C3%A9%20es%20una%20reca%C3%ADda,como%20un%20proceso%20de%20aprendizaje.>

- **Suicide**

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001554.htm>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Suicidio>

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/el-suicidio-en-los-estados-unidos/index.shtml>

Frases de Friedrich Nietzsche< https://www.goodreads.com/author/quotes/1938.Friedrich_Nietzsche >

Dibuixos utilitzats< https://twitter.com/_sunpro?lang=es >

Llibres:

- El demonio de la depression – Andrew Solomon
- Momentos de lucidez –Helios Edgaro Quintas Diaz
- Alguns fragments del srguent llibre
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=1kwVmA7st_cC&oi=fnd&pg=PA9&dq=tipos+de+depresi%C3%B3n+&ots=7QQdWxA_ZW&sig=sG8ct4fJr9_cw3q21RdzjxCueC8#v=onepage&q=tipos%20de%20depresi%C3%B3n&f=false

Altre informació a seguir extreta a partir de parlar amb un professional.

Programas utilitzats:

- Pages
- word
- notability
- formularis google
- videoleap

Preguntes a un psicòloga

Vaig decidir posar-me en contacte amb una psicòloga per tal tenir un punt de vista professional i que m'expliques mes sobre el tema per tal de estar informada des de una font directe.

-Consideres que la gent te una idea equivocada d'aquesta malaltia mental?

-Quina seria la definició adequada per la depressió?

-Consideres que es necessita una millor educació i informació sobre aquest tema?

-Com afecta aquesta malaltia en un àmbit social(amics y família)?

Entrevista anònim I

Vaig pensar que seria una bona idea tenir testimonis de algú per tal de endinsarme mes i tenir diferents punts de vista he informació subjectiva. Així que he realitzat dues entrevistes a dues persones que tenen depressió, també vaig fer-ho en l'anonimat per tal de que es sentissin mes obertes a l'hora de parlar sobre diferents temes.

1: com definiries la depressió amb una paraula?

Lluita

2: des de quan tens depressió?

Des de fa tres anys

3: creus que la gen sap entendre el que li passa algú amb depressió de manera externa?

Crec que la gent no ho enten. Diuen que ho entenen per intentar reconfortar a la persona que ho esta patint pero realment no saben el que es.

4: como es la teva vida amb aquesta malaltia?

Una lluita constant conta la malaltia pero sobretot contra la meva ment. A més a més, la major part del día faig veure que tot està bé perque la resta de persones no em preguntin i per no preocupar a la familia.

5: que penses quan escoltes els típics comentaris clixé? I del que diuen sobre que la depressió es per dèbils?

Opino que no haurien de parlar sense saber. Vivim en una societat que invisibilitza les malalties mentals i com a conseqüència, la gent està molt desinformada sobre aquests temes i això es molt visible a l'hora de tractar amb algú que pateix alguna d'aquestes malalties i sobretot amb els comentaris ofensius i ignorats que es diuen sobre aquests temes. Les persones que opinen que la depressió es per dèbils, no saben que es tot el cobrari. Una persona que pateix depressió, es una persona forta que cada dia dona el maxím de si mateixa per continuar cap endavant.

6: trobes que les series, pel·lícules... representen be aquesta malaltia?

Des del meu punt de vista, la majoria de series i pel·lícules romantitzen aquesta malaltia. El que vull dir amb romantitzen, es que fan que la gent es pensi que patir aquesta malaltia no es tan greu i que a la mínima es pot sortir. No mostren el que realment es viure amb depressió.

7: que passa quan li expliques algú que tens aquesta malaltia?

Realment, depen bastant de la persona i de si es un amic o un familiar. Et poden comprendre i intentar ajudar o apartarse de tu.

8: com t'afecta això en hàbit familiar i social?

Complica bastant les coses ja que la major part del temps estic fent veure que estic bé.

9: que penses quan algú utilitza aquest termini per algo que realment no ho es?

Molesta bastant ja que no saben del que parlen i fan servir aquest terme a la lleugera.

10: que vas pensar quan et van diagnosticar depressió?

Realment mai em van dir directament que tenia depressió, pero les respostes als qüestionaris i preguntes que em van fer ja demostraven que hi havia alguna cosa que no estava bé i en el punt en el que vaig anar a terapia, ja no em va sorprendre.

11: perquè la depressió té aquest mala fama? A que creus que es deu?

Crec que es deu a la invisibilització de les malalties mentals i en que vivim en una societat que sembla que t'obligui a sempre estar bé.

12: alguna vegada has recorregut a algun tipus d'autolesió?

Sí.

13: que opinas sobre el comentari "la depressió està ara de moda"?

Opino que en lloc d'anar fent aquests comentaris que són mentida, haurien d'intentar ajudar

14: Quins tòpics són els més comuns que trobes?

Per a mi el mes tòpic el fet de que em diguin estas així perquè vols, quan no saben el que es

Entrevista anònim II

Per tal de tenir més punts de vista vaig decidir fer-hi una altra entrevista de la mateixa manera, es a dir anònimament, ja que així el entrevistat es sento més còmode.

1: com definiries la depressió?

-No saber com sentir-te, estar trist, trobar que d'a vegades coses inútils t'afecten de mes... diria que lluitar.

2: des de quan tens depressió?

-actualment fa 5 anys que estic diagnosticada amb depressió.

3: creus que la gen sap entendre el que li passa algú amb depressió de manera externa?

- Mai es sap el nivell de comprensió que pot tindre una persona ni com de familiaritzada esta amb aquest, però baix el meu punt de vista no saps realment el que es si no ets un psicòleg o psiquiatra o la persona en si que la pateix.

4: como es la teva vida amb aquesta malaltia mental?

-la veritat no se com respondre... Trobo que d'alguna manera he après a viure amb ella però no sempre es així, d'a vegades em sento com si tornes al principi

5: que penses quan escoltes els típics comentaris clixé? I dels que diuen sobre que la depressió es per dèbils?

-si soc sincera el primer que peso es en explicar el que es viu des de aquesta banda però em callo perquè penso que no em perdran enserrio, així que omes escolto i depèn del comentari que em diuen al·lucino, sento que tot el que diuen es per culpa de pelis o desinformació, al final l'únic que provoca es que em senti malament i voler marxar plorant d'impotència. A casa meva dèbils i depressió van de la mà creu-me, es al·lucinant el pensament que hi ha no l'he he entès mai, tot i que des de que van diagnosticar-me depressió han evolucionat, segueixen en la línia de pensar que qui té depressió només es una persona que es vaga i no vol estar millor i la excusa que posa es dir que pot i que només simula que o intenta.

6: trobes que les series, pel·lícules... representen bé aquesta malaltia mental?

-tot depèn de la sèrie o altres, penso que moltes coses d'aquest estil solen estar decorades i no ensenyant tot ja que va cara al públic però com tot si hi ha coses que o veus i dius "gràcies per fer-ho bé".

7: que passa quan li expliques algú que tens aquesta malaltia?

-sincerament no ho vaig explicant a casi ningú i en cas de que si es perquè aquella persona m'ha demostrat que puc confiar amb ella. Però igual la po i inseguretat de que dirà "millor marxo que esta vògia" o d'aquest estil, també em poso a pensar com una persona voldrà estar al meu costat si sap que en qualsevol moment puc reaccionar amb atacs depressius o per l'estil. Realment es molt difícil.

8: com t'afecta això en hàbit familiar i social?

-horrible en el àmbit familiar com ja he explicat no acabant de encaixar bé la depressió i el que implica. I en àmbit social difícil vaig tindre una apoca a la qual no volia ningú al costat per tal de no fer mal a ningú amb el meu comportament, també cada vegada relacionar-me amb gent em costava ínfers, no quedava al igual que ara evito sortir molt ja que em perboca desconfiança el sortir y molestar a qui esta amb mi, també la gent desconeguda del carrer em

genera molta ansietat i pànic al nivell que per no sortir inventava excuses per cancellar el plans que hi tenia.

9: que penses quan algú utilitza aquest termini per algo que realment no ho es?

-De normal estic acostumada a escoltar-ho en bromes i no li dono importància si se quela persona no o diu amb mala fe. Però si que es veritat que en alguns contextos m'ha arribat a afectar. No se del tot clar com m'arriba a afectar ja que varia del dia i com em trobo.

10: que vas pensar quan et van diagnosticar depressió?

-simplement una part de mi no volia saber-ho i l'altre si. No volia saber si acabaria diagnosticada amb depressió pel fet del que diria la gent al meu voltant, vull dir la meva família, ja que per ells tot hi tenir casos d'altres familiars, sabia que amb mi seria tractada de dramàtica i vorgia i nomes de pensar en el que dirien, per dins em tornava petita i m'aterrava. Recordo que m'entres esperava el diagnòstic a les nits plorava imaginant els pitjors des casos. Ara e cert que dins meu volia saber si era això que em pesava per que plorava per el que son tonteries, perquè inclús la mes mínima cosa m'afectava, tot i que la cosa no fos amb mi... però el que mes em preocupava tot i trobar-ho normal per mi, eren els pensaments de es repetien tota l'estona del estil "em vull mori" "soc una carrega" "i si salto a les vies del tren i acabo tot estaré millor i tothom o estarà sense mi"...

11: perquè la depressió te aquest mala fama? A que creus que es deu?

-Suposo que des de sempre s'ha vist com una malaltia de voigos però per sort la societat evoluciona i la terminologia d'aquest també, però clar, baix el meu put de vista fins fa poc la depressió a estat un tema molt tabú, així que també trobo normal la desinformació que hi ha tot i que a dia davui no tindria que ser així ja que hi h molta gent donant-li visibilitzacio.

12: alguna vegada has recorregut a algun tipus d'autolesió?

-Si, durant de dos anys o vora mes temps vaig estar tallant-me, tan als canells com a les quixes. Però després de que una amiatat meva sigues conscient d'això i parlar amb la meva psicòloga

vaig començar a deixar-ho tot i que vaig seguir tenint recaigudes. A dia d'avui quan passo per un episodi molt fort tinc tendència a esgarrapar-me el braç o cama al punt de que em pugui sagnar o si no arribo a clavar-me les ungles.

13:que opinas sobre el comentari “la depressió esta ara de moda”?

- Aquesta frase l'he escoltat repetida vegades i he arribat al punt de deixar-ho corre, em sap molt de greu escoltar coses d'aquest tipus i mes encara quan qui ho diu no es u adlcecent si no una persona amb els seus anys, que baix el meu punt de vista es tindria que ahorrar aquest comentaris ja que suposadament tenen mes seny. També penso que aquesta frase surt molt per culpa de rets socials com instagram, facebook... on pots trobar coses que realment son desagradables, o simplement frases que hi penses “que fas penjant això, si no saps ni del que tracta”.

14:Quins tòpics son els mes comuns que trobes?

Trobo que els mes comuns so, “estas així perquè vols”, “les persones depressives son debils”, no us deixeu ajudar entre d'altres.

vídeo

En aquest vídeo el que es vol arribar a mostrar e com es veu la *depressió* d'una manera mes visual, també amb intenció de que la gen arribi a comprendre que no sempre tot el que es diu es veritat.

Enllaç:

