



Mitos y Realidades de la Depresión y el Trastorno Afectivo Bipolar

La depresión y el trastorno afectivo bipolar son simples estados de la mente. Basta con que la persona "piense positivamente" para que desaparezcan.

La depresión y el trastorno afectivo bipolar (conocidos también como manía depresiva) son enfermedades reales y curables que afectan el cerebro. No es posible superarlas "reaccionando para salir de ellas". Pedirle a alguien así que "piense positivamente", es como pedirle a un diabético que cambie sus concentraciones de azúcar en la sangre con sólo pensar en ello. Las personas con trastornos del estado de ánimo pueden sentirse mejor si reciben el tratamiento adecuado.

El tratamiento es una vía de escape para quienes son demasiado débiles para enfrentar la vida diaria.

Buscar tratamiento es una decisión inteligente que requiere fuerza. Los trastornos del estado de ánimo no son ni defectos ni debilidades. Solicitar tratamiento significa que la persona ha tenido el valor de buscar una manera de sentirse mejor.

La terapia verbal sólo sirve para lloriquear por los problemas. Realmente no ayuda.

Se ha demostrado clínicamente que la terapia verbal es eficaz. En algunos casos funciona tan bien como los medicamentos. La buena terapia verbal ayuda a modificar las formas de conducta que inestabilizan el estado de ánimo de la persona.

Los medicamentos para tratar los trastornos del estado de ánimo son adictivos. Pueden alterar la personalidad del individuo. Nadie puede considerarse "entero y sobrio" mientras esté tomando esas medicinas.

Si son debidamente prescritos y utilizados, estos medicamentos no causan adicción y tampoco alteran la verdadera personalidad del individuo. Por el contrario, ayudan a que el estado de ánimo de la persona sea más estable y uniforme. No son "píldoras de la felicidad" y tampoco deben ser comparadas con las drogas callejeras. No entorpecen la capacidad de juicio de la persona, ni le dan una falsa sensación de valentía.

Las personas con trastornos del estado de ánimo no tienen cura.

Si son correctamente diagnosticadas y tratadas, las personas con depresión o trastorno afectivo bipolar pueden llevar una vida estable y sana. Existen millones de personas así.

Los síntomas de depresión o trastorno afectivo bipolar son normales en los niños y los ancianos. Forman parte del crecimiento o envejecimiento.

Los cambios bruscos de estado de ánimo en los niños o los ancianos deben ser tomados en serio. Estudios recientes demostraron que los niños pueden sufrir trastornos del estado de ánimo desde la lactancia. Asimismo, los ancianos tienen mayor riesgo de depresión. Es necesario que los niños pequeños y los ancianos sean evaluados médicamente, y tratados en función de sus necesidades individuales.

Las personas con trastorno afectivo bipolar o depresión son peligrosas.

Según las investigaciones, quienes padecen enfermedades mentales no tienden a cometer más actos violentos que la gente de la población en general. Por el contrario, quienes padecen enfermedades mentales tienen dos veces más probabilidades de ser víctimas de actos violentos.

Las personas con depresión o trastorno afectivo bipolar no deben tener hijos.

Quienes han recibido tratamiento para trastornos del estado de ánimo pueden tener hijos como cualquier otra persona. Por otro lado, es más probable que identifiquen los síntomas, traten oportunamente a sus hijos y entiendan los problemas que estos enfrentan debido a sus trastornos del estado de ánimo.

Las personas con depresión o trastorno afectivo bipolar no son suficientemente estables como para ocupar puestos de autoridad en campos como la seguridad pública o el gobierno.

Quienes padecen trastornos del estado de ánimo pueden ocupar – y ocupan – puestos de autoridad en todos los campos. Si está debidamente atendido, el trastorno del estado de ánimo de la persona no tiene por qué afectar el desempeño profesional de ésta.

El suicidio no es un problema en Estados Unidos. Son muy pocas las personas que se quitan la vida.

El suicidio es un problema grave que debe ser atendido. En Estados Unidos, el número de muertes por suicidio supera los decesos por homicidio en relación de 3 a 2. Año tras año, más de 30,000 personas se quitan la vida en Estados Unidos. Se estima que más de 90% de estas personas tenían alguna afección mental.