

Revista vidasana – UCM – Invierno 2011



(si se dificulta la lectura, aumentar el zoom)



Depresión

Salir del pozo

36



Cada vez más aumentan las consultas por depresión. No tener ganas de hacer nada, haber perdido el disfrute por las cosas, por la vida en general. Cuando se piensa en el futuro este se ve como algo incierto y poco gratificante.

Psic. Viviana Vaisenberg
Terapeuta del Comportamiento

Desde mi punto de vista, la forma de abordar la depresión es a través de la Terapia Cognitiva Comportamental (Beck, 1976).

Para quienes han leído los artículos anteriores, saben que no es la realidad en sí la que los afecta, sino la interpretación que hacen de la misma. En la depresión podemos ver como los pensamientos son negativos, sobre uno, el mundo y el futuro. En muchos de los casos es muy importante encontrar el origen, ya que este viene de la niñez, o sea de la forma que han aprendido a interpretar la realidad.

Los niños se esfuerzan por dar un sentido a sí mismos, y van incorporando datos y modelos a sus esquemas. Si estos son positivos, o sea agradables, el niño incorporará una visión positiva de sí mismo, pero si el niño se atribuye cualidades negativas, comienza a ver como negativa a su persona y al mundo que lo rodea.

Algo que se ve comúnmente es que la persona espera estar motivada para realizar una tarea, pero es importante que tengan en cuenta que la motivación surge no antes, sino en el momento que se esta llevando a cabo la tarea.

esenciales y generar lugar para la recreación y el descanso.

Recuerde que asistir a terapia solamente no dará como resultado una mejora de su calidad de vida, sino que lo que genera la mejoría es la realización de los cambios de pensamientos (que se logra trabajándolos todos los días) y cambiando ciertas rutinas diarias (cambio a nivel conductual). Será un trabajo en conjunto con el terapeuta, donde el paciente tendrá mucho por hacer para empezar a sentirse a mejor.

Para ir cerrando, algo que se ve comúnmente es que la persona espera estar motivada para realizar una tarea, pero es importante que tengan en cuenta que la motivación surge no antes, sino en el momento que se esta llevando a cabo la tarea.

Si queremos que una persona vaya al club o haga una pequeña caminata, no hay que esperar a "tener ganas". Tal vez estas no surjan, y a veces es necesario forzarnos a hacerlo, y entonces, cuando estamos realizando la tarea, se recibe la gratificación de haberlo logrado.

Se puede salir de la depresión... está en sus manos. Con la ayuda adecuada, identificando el tipo de pensamientos "inadecuados" y modificándolos, más la aplicación de tareas graduales, logrará tomar las riendas de su vida para tener una existencia más feliz.





Terapia online

El avance tecnológico permite una infinidad de progresos impensados hace algunos años, y uno de ellos es la posibilidad de hacer terapia a través de nuestra computadora. "En el Uruguay esta modalidad de consulta comenzó a implementarse recientemente, pero ya tiene muy buena aceptación", comenta la psicóloga Viviana Vaisenberg.

Se trata de una nueva forma de consulta a distancia, que abre una gama de infinitas posibilidades a la hora de un tratamiento psicológico.

Es efectiva, porque utiliza las mismas técnicas que en terapia presencial, con la ventaja de ser más cómoda, pues evita traslados y -por la misma razón- es más rápida. Es útil para no suspender un tratamiento cuando se está de viaje de placer o de trabajo, para que la distancia no sea una traba cuando el domicilio es alejado, o cuando se quiere mantener el anonimato, preservando su intimidad mediante un nickname o alias.

Solo basta con concretar una cita y estar frente a la computadora. Tiene como desventaja frente a la terapia presencial el factor que el profesional pierde parte del lenguaje no verbal. Pero eventualmente se pueden combinar ambas opciones, según la necesidad del paciente.

A pesar de ello, acceder a una psicoterapia en línea puede ser una opción más en la búsqueda continua de mejorar nuestra calidad de vida y de los distintos caminos válidos para acceder a ella.



Más información:
Psic. Viviana Vaisenberg
Terapeuta del Comportamiento
Consultorio: 2710 25 01
www.terapiaonline.com.uy