

# Los 11 hábitos de las personas con depresión oculta

En centros de trabajo, universidades, y otras comunidades sociales, existen muchas personas que van navegando por la vida con una depresión oculta, sin saber que existen tratamientos efectivos para esta enfermedad.

Si te identificas con algunos de estos hábitos, o tienes un ser querido que se comporta así, no dudes en pedir ayuda...¡tu vida, o la de ellos, puede cambiar favorablemente!

**Agradecemos a la autora de este artículo: Lexi Herrick el habernos permitido traducirlo para beneficio de la comunidad de habla hispana.**

Habrán dos tipos principales de personas que lean este artículo: aquellas que se verán mejor equipadas para entender a las personas que aman y aquellas que se verán reflejadas en estos hábitos.

Con frecuencia la depresión pasa desapercibida, no se reconoce y no se diagnostica. Una persona con depresión oculta es alguien que está adaptada para lidiar con sus demonios internos de manera que no los hace claramente visibles. Pueden o no estar diagnosticados y esto puede ser o no algo que han compartido con otra persona, incluso con el más cercano de sus compañeros. El problema es que el mundo se oscurece cada vez más cuando dejamos de ser capaces de entendernos el uno al otro. Estamos acostumbrados a creer que el sufrimiento se lleva expuesto en el pecho como si fuera una cicatriz, pero la mayoría de estas heridas no se exteriorizan por sí solas fácilmente a aquellos que no se toman el tiempo para percatarse de que están allí.

## **1. Pueden esforzarse intencionalmente a parecer que están bien e incluso pueden verse felices y optimistas de forma exponencial.**

Es falsa la idea de que todas las personas que padecen depresión tienen una personalidad triste similar. Quienes tienen depresión han aprendido a modificar sus estados de ánimo aparentes, incluso pueden ser una de las personas en apariencia más “felices” que conozcas. Las personalidades pueden variar. Por lo general quienes sufren de depresión tienden a apegarse a las partes positivas y públicas de su comportamiento, independientemente de lo que esté pasando en su interior. Nadie quiere hacer que los demás se sientan tristes, aunque eso signifique tener que esconder lo que se está sintiendo en realidad.

## **2. Pueden tener algunos remedios habituales.**

Existen maneras serias de tratar la depresión, entre las que están la terapia y los medicamentos. Sin embargo, además de estos remedios, también existen hábitos en el estilo de vida que aquellas personas con depresión pueden usar para tratar diariamente su estado de ánimo. Ejemplos de esto pueden ser la música, el ejercicio, manejar, caminar o básicamente cualquier cosa conocida por ellas que las haga sentir fuera de esa sensación de hundimiento provocada por las emociones. La depresión oculta está ligada íntimamente a la manera en la que las personas tratan de una forma individual de conquistar sus demonios.

### **3. Pueden tener problemas con el abandono.**

Cualquier persona que ha padecido depresión comprende la gran carga que puede ser, no sólo para ella, sino también para sus seres más cercanos. Algunas veces en las que se confía lo suficiente en una persona como para que vea los conflictos que se tienen, miran hacia otro lado. Aunque es difícil culpar a estas personas por alejarse, se forma un enorme sentimiento de abandono por parte de aquellos con depresión. Se forja una gran necesidad por mantener las cosas en secreto, causada por el temor de que los seres queridos les den la espalda. No hay nada más angustioso que descubrir que la peor cara de tu personalidad es demasiado fea como para que un ser querido sea capaz de manejarla.

### **4. Pueden ser profesionales en historias de encubrimiento.**

Las historias pueden utilizarse para encubrir desde cortadas en sus brazos hasta dar una razón de por qué no cenaron. Las personas que viven con diferentes formas de depresión experimentan varias dificultades que pueden impedir en ocasiones la normalidad de su vida diaria. Cuando se da esto, saben qué decir para evitar que los demás le presten atención a estas muestras de dolor. Con frecuencia tampoco quieren reconocer que están pasando por un bajo estado emocional, por lo que saben cómo ocultarlo.

### **5. Pueden presentar anormales hábitos de alimentación y de sueño.**

Este puede parecer un insignificante factor o poco importante síntoma, pero tiene un efecto sumamente grave. Quienes se ven afectados por depresión de manera oculta pueden sólo mostrar ocasionalmente pequeños signos. Dormir poco o de manera excesiva son ejemplos muy conocidos, al igual que comer en pocas o excesivas cantidades. El sueño y la alimentación son dos factores críticos en la salud. Además, son dos elementos que la mente humana puede intentar controlar. La depresión crea una sofocante falta de control, y el hecho de ser capaz de controlar al menos algo,

puede ser todo lo que tiene una persona. Dormir puede ser casi imposible o ser el único escape y lo mismo pasa con la comida.

## **6. Pueden entender las sustancias de manera diferente.**

Una persona que se encarga de su depresión también sabe cómo monitorear lo que le pone a su cuerpo. Sabe que el alcohol es un depresor y que beberlo durante un extenso periodo de tiempo puede provocar un estado mental de tristeza con el que está menos equipada para lidiar en comparación con una persona promedio. Sabe que la cafeína y el azúcar mejoran y elevan su estado de ánimo. Sabe qué efectos tiene cada medicamento. Sabe lo que no se mezcla bien. Sabe todo esto porque cualquier alteración de su estado mental es una responsabilidad mayor de lo que puede ser para otras personas.

## **7. Pueden mostrar una percepción muy involucrada sobre la vida y la muerte.**

No todas las personas con depresión han tenido sentimientos suicidas. Sin embargo, la depresión comúnmente invoca un proceso de pensamiento único y complejo sobre la vida en general. Enfrentarse a la mortalidad por lo general viene en momentos de desesperación. Ocurre cuando se trata furiosamente de encontrar respuestas a todas las preguntas que surgen en la vida. Estar constantemente desplazándose dentro y fuera de horrendas mentalidades puede provocar que este tipo de pensamientos sean más frecuentes.

## **8. Por lo general son talentosos y expresivos de manera única.**

Muchos de los artistas, músicos y líderes más inspiradores e impactantes de este mundo estaban plagados por alguna enfermedad mental. Utilizo la palabra “plagados” de una manera contradictoria porque tener una gran intensidad de emociones puede también conducir a una profunda grandeza. Las personas con depresión que puede no estar visible a simple vista, comúnmente se expresan de formas increíbles, ya que están en contacto con las partes buenas y malas de su alma. También son capaces de formular e ilustrar la belleza a través de las sombras de las emociones que sienten.

## **9. Comúnmente buscan un propósito.**

Todos quieren un propósito en la vida. Queremos saber que lo que estamos haciendo vale la pena y que nos dirigimos hacia la dirección correcta. Quienes viven con depresión oculta también buscan saber esto, de manera en la que los esfuerzos por satisfacer ese sentimiento pueden terminar en una actitud por querer saber aún más. Los sentimientos de miedo e insuficiencia no son de carácter extraño para la mente

deprimida. Las personas con depresión oculta casi siempre tratan de compensar su vida de alguna manera por las debilidades de su interior. Pueden cambiar constantemente de dirección y verse altamente involucrados en la búsqueda de la facilidad. También se esfuerzan en demasía y buscan siempre aún más.

#### **10. Algunas veces mostrarán sutiles gritos de ayuda.**

Incluso una persona que conozca cómo vivir con la carga de su propia mente puede necesitar ayuda. Las llamadas de ayuda que provienen de personas de las que en realidad no se esperan pueden pasarse fácilmente por alto. A veces no resulta seguro para las personas lidiar solas con su depresión, sin importar cuánto insistan en ello. En ocasiones. A veces se abrirán y buscarán hablar. Estos momentos son los que resultan ser cruciales, ya que son sumamente poderosos. Son estos momentos los que construyen un lazo entre las personas que tienen diferentes niveles de emociones y distintas mentalidades. Son estos momentos los que crean cercanía y confianza entre amigos y amantes que no siempre es fácil de lograr si alguien siente que tiene que camuflar su yo verdadero.

#### **11. Buscan amor y aceptación al igual que cualquier otra persona.**

Proteger al mundo de los demonios personales que se poseen no se hace por el hecho de querer ser deshonesto. Quienes padecen depresión y viven de una manera privada y confidencial lo hacen para protegerse. Lo hacen como protección de sus corazones y de la gente a su alrededor. Lo hacen como protección para que sus sueños tengan éxito. Algunas personas que se encuentren leyendo esto pueden haber sentido una misteriosa conexión con estos hábitos. Ya sea si han sido tratadas por depresión o si simplemente se han cuidado a sí mismos, saben lo sencillo que es sentirse solos. Me referí en este artículo a aquellas personas con depresión oculta, pero la verdad es que la depresión en general pasa desapercibida por nuestra naturaleza humana. Vivimos en un mundo que nos alienta a esconder lo que es oscuro y desagradable. No tenemos que hacerlo.

**El hábito más importante y que motiva a aquellos con depresión oculta a entenderla es que lo que buscan es aceptación y amor. Todos buscamos eso. La única manera de encontrarlo es difundiéndolo. Nunca le des la espalda a una persona que parece estar sufriendo. Ama cuando es difícil hacerlo. Lloro cuando lo necesites. Acércate cuando alguien cierra la puerta. Abre tu corazón aunque te sientas atemorizado de hacerlo. Si seguimos obligando que todo lo malo pase desapercibido, todo lo bueno también quedará oculto.**

*Agradecemos la colaboración de Jesús Adrián Rodríguez, voluntario de Ingenium ABP, para la traducción de éste artículo.*