

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA DEPRESIÓN INFANTIL?

Existen varios marcos teóricos que intentan explicar el origen de la depresión infantil, así tenemos:

Conductual: a través de la ausencia de refuerzos (Lazarus), deficiencia de habilidades sociales y acontecimientos negativos ocurridos en la vida del niño.

Cognitivo: la existencia de juicios negativos (Beck), experiencias de fracasos, modelos depresivos (Bandura), indefensión aprendida (Seligman), ausencia de control, atribuciones negativas.

Psicodinámico: en relación a la pérdida de la autoestima (del yo-según Freud), y la pérdida del objeto bueno (Spiz).

Biológico: por una disfunción del sistema neuroendocrino (aumentan los niveles de cortisol y disminuye la hormona de crecimiento), por una disminución de la actividad de la serotonina (neurotransmisor cerebral), y por efecto de la herencia (caso de padres depresivos).

El cortisol y la composición corporal

La comprensión de las funciones y acciones del cortisol frente a los determinados estímulos como el estrés fisiológico (entrenamiento y las estrategias alimentarias) ó el estrés psíquico emocional es de suma importancia a la hora de comprender porque haciendo supuestamente lo correcto podemos fracasar con nuestra planificación con la actividad física y la alimentación

Cuando hay estrés y ansiedad, el cerebro envía una señal a las glándulas adrenales para que liberen la hormona cortisol. Si el estrés y la ansiedad permanecen por tiempo prolongado, los niveles de cortisol se mantendrán elevados, produciendo muchos problemas metabólicos, entre ellos:

1. El estrés produce la liberación de la hormona cortisol de las glándulas adrenales. Esta hormona hace que el cuerpo libere glucosa a la sangre y como el cuerpo no está utilizando la fuerza muscular para responder a la situación, la glucosa se deposita como grasa en el tejido adiposo.
2. La habilidad del cerebro para la utilización de la glucosa está disminuida y puede producir problemas en los centros de control del apetito y "HAMBRE"
3. Químicos cerebrales como la serotonina, dopamina y endorfinas, se repletan o están en desbalance, lo que puede producir "antojos" por comer carbohidratos, dulces u otros alimentos "que nos hacen sentirnos bien", como el chocolate.
4. Hay constricción de los vasos sanguíneos y la sangre es dirigida a otros órganos, que necesitan mayor volumen de sanguíneo en el organismo con estrés. El sistema digestivo no es la prioridad del cuerpo en este momento, por lo que pueden presentarse trastornos a este nivel.

5. Nutrientes como las vitaminas C y B y el mineral hierro son repletadas, afectando la habilidad del cuerpo para la conversión de carbohidratos y grasa en energía

6. Los "antojos" que produce el estrés, pueden producir aumento del deseo de consumir azúcares y grasa

El enojo y sus consecuencias

Unos de los sentimientos más frecuentes en el ser humano es el del enojo. Existen personas que parecen que viven constantemente en este estado, y por supuesto son con las cuales no quisiéramos estar y les sacamos la vuelta. Pero la verdad es que todos nos enojamos en ocasiones por algo que alguien nos hace, según nuestra percepción, por algo que no nos hacen, o por algo que nosotros mismos hicimos o dejamos de hacer.

El sentir enojo o ira es normal.

La respuesta que le damos a este sentimiento es lo que marca la gran diferencia. Aquí el gran problema puede ser que cada vez que nos enojamos, nos dejemos llevar en automático por este sentimiento y no seamos capaces de ver más allá de nuestras narices, pues le damos el poder a algún hecho ocurrido en nuestro entorno, que nos empieza a hacer sentir como una olla a presión a punto de explotar, lo cuál nos está impidiendo ver más allá de nuestras narices. Muy a menudo el enojo se acompaña de pensamientos de venganza y esto nos puede llevar a humillar, criticar, juzgar peyorativamente, ofender, fastidiar y hasta a odiar a otra persona, sintiendo culpa por ello, o haciéndonos cada vez menos humanos e incapaces de convivir en el mundo, pues nos vamos encasillando en un caparazón blindado donde no dejamos penetrar a nadie y nos empezamos a aislar de la realidad y a vivir en el infierno.

Las consecuencias de nuestro enojo, dependiendo del grado que manejemos, pueden llegar a ser muy importantes. Por ejemplo, si en el trabajo el jefe, la secretaria o algún empleado hace algo que me molesta y me causa enojo, si yo no soy capaz de manejarlo, puedo trasladar este sentimiento a mi casa con mis hijos, mi esposa, mi madre, etc., causando un deterioro en las relaciones familiares, y organizando una guerra donde no hay necesidad, ya que estoy haciendo que paguen justos por pecadores. O al revés, si el enojo es en casa, me lo llevo al trabajo, y ahí es donde yo lo exteriorizo, provocando conflictos con mis compañeros, mi jefe o mis subalternos que no van a llevar a nada bueno.

En el ámbito de la salud, el enojo, al igual que cualquier otro sentimiento negativo nos hace daño repercutiendo en nuestro bienestar físico ya que la química de nuestro organismo pierde el equilibrio, y nuestro cuerpo empieza a descargar adrenalina y cortisol para recuperarlo. Las descargas frecuentes de estas sustancias deterioran el sistema inmunológico entre otras cosas, por lo que somos presas fáciles de enfermedades tales como gastritis, dermatitis, colitis o síntomas desagradables como dolor de cabeza que puede convertirse a la larga en migraña. ¿Conoces a alguien que está constantemente enfermo? Observa qué clase de carácter tiene, seguramente no ha podido manejar algún sentimiento

negativo en su vida, no necesariamente es el enojo, pero es el tema que nos ocupa por ahora.

La cuestión es ¿qué puedo hacer yo contra el enojo?

Aprender a manejarlo, ya que muchas veces a lo largo de nuestra vida puede estar presente, pues como decíamos arriba, no es malo sentirlo, sino lo importante es la respuesta que le demos en ese momento y en los siguientes.

Para poder manejarlo, lo primero que tengo que decirme es ¿para qué me sirve el enojo en estos momentos? ¿Qué me estoy diciendo ante esto? ¿Es bueno para mí y para mi entorno? ¿Qué consecuencias puede tener si no lo manejo? Yo sé que alguien pensará "esto es imposible"

¿Cómo tener la sangre fría de pensar así? Bueno pues quiero decirte que es posible si tú quieres y estas convencido que el enojo no te sirve y te ha acarreado problemas en tu vida, o que quizá tu salud se ha deteriorado.

El poder sobre los sentimientos lo tenemos nosotros, una de las técnicas más eficaces para poder manejarlos es la respiración (véase el artículo El Arte de la Respiración). Una respiración profunda acompañada de la pregunta ¿para qué?, es altamente efectiva. Otro recurso es el manejo del lenguaje (véase artículo La Importancia del Lenguaje Aseritivo). Por ejemplo si yo me siento muy enojado, en ese momento después de unas tres respiraciones profundas acompañadas del ¿para qué? puedo empezar a decirme "me siento enojado, pero yo puedo manejar esto" y esto impedirá que la tensión se acumule dentro de mí. También es recomendable, de alguna manera exteriorizar el sentimiento pidiendo a los que se encuentran a mi alrededor que me den unos minutos para calmarme y recuperar mi armonía, ya que estoy enojado o molesto con lo que pasó, de tal manera que las personas no se sorprenderán si manifiesto un arranque súbito y probablemente me darán tiempo, ya que les estoy siendo partícipes de mis sentimientos.

Esta comunicación es muy importante, también cuando llevo algo de ese enojo a otro ambiente como el familiar, si somos capaces de decir "vengo enojado en este momento, por favor denme unos minutos para relajarme", seguramente tendremos una respuesta más favorable, a la que podemos provocar con nuestro enojo, sin hablarlo y manifestándolo solamente.

Programación Neurolingüística nos dice que todos tenemos los recursos necesarios a cada momento. Esto quiere decir, que si somos conscientes de esto, somos capaces de manejar situaciones y sentimientos que nos afectan negativamente.

Ante un enojo que no puedes manejar, haz lo siguiente:

1. Respira profundamente 2 o 3 veces cerrando tus ojos
2. Explora tu cuerpo y date cuenta en qué parte se encuentra básicamente este enojo, generalmente se encuentra en pecho, plexo solar, o vientre

3. Ahora que lo tienes localizado, ponle un color negro, como si fuera un humo negro que se instaló en ese lugar

- 4.- Empieza a respirar profundamente, dándote cuenta cómo va saliendo cada vez que exhalas

5. Continúa hasta que este sentimiento se haya calmado o desaparecido de tu cuerpo

6. Ahora siente la tranquilidad y la paz en tu cuerpo por unos segundos y date cuenta de que tú puedes tener el control sobre tus sentimientos

7. Abre tus ojos y observa al mundo que te rodea desde otro punto de vista más amable, aceptando el hecho de que ninguna persona puede hacerte enojar

Después de haber hecho este ejercicio, que es muy fácil ya que se puede hacer en cuestión de pocos minutos, por ejemplo retirándose al baño o a algún lugar donde puedas estar sólo, regresa a la persona que te hizo enojar y, si es buen momento, en el que la otra persona esté calmada, dile qué te enojó o enfadó de su actitud o comentario. Explícale el porqué y probablemente te sorprenderás de la respuesta, ya que lo más seguro fue que interpretaste mal su actitud y sus motivos, o quizás ella está arrepentida por haber sido tan intempestiva y agradece la oportunidad de poder disculparse.

El estrés y sus consecuencias en niños que duermen solos

En un congreso de la Asociación Americana para el Avance Científico, se comentó la relación física entre los niños con problemas de estrés y las disfunciones de personalidad en la edad adulta. Los niños que se dejan solos para dormir y no se toman en brazos para confortarlos pueden crecer con desordenes postraumáticos y problemas de personalidad, dijo el Dr. Michael Commons de la Escuela Médica de Harvard, según un estudio realizado por él y sus colegas. La idea de que los bebés necesitan contacto físico no es innovadora. Por eso, cada vez se dejan menos que lloren a sus anchas (para ensanchar pulmones, como decían las abuelas). Pero estos investigadores dijeron que se está empezando a encontrar evidencias de cambios físicos cerebrales causados por el estrés durante la infancia.

"En una gran mayoría de culturas, los hijos duermen con sus padres", dijo el Dr. Commons en su ponencia.

"Para un bebé, dormir solo es muy estresante. Lo vemos claramente porque los bebés lloran." Los científicos han encontrado niveles mucho más elevados de la hormona del estrés, la cortisona, en bebés que lloran.

El Dr. Commons sugiere que la constante exposición al cortisol en la infancia, causa daños físicos en el cerebro. "Hace que se sea más sensible al efecto del estrés, que aumente la incidencia de enfermedades mentales, y que resulte mucho más difícil sobreponerse", comentó el Dr Commons. "Estos cambios son reales y no desaparecen con el tiempo."

En occidente, se espera que los niños sean autosuficientes y que se las apañen lo antes posible.

"No tienen los recursos emocionales para encontrar consuelo y la experiencia se vuelve insostenible", dijo el Dr. Commons. "Se ensalza el individualismo y la imposibilidad de resolver situaciones estresantes es causa de burla y desprecio.

El apoyo ante el fracaso y las respuestas emocionales al estrés no forman parte de nuestra cultura."

Otras culturas enseñan a los niños a acercarse a los demás cuando el soporte emocional y físico es necesario. "Los niños duermen tocando a sus padres", dijo. "Son transportados en contacto con sus padres o de otro miembro de la familia." Especialmente los bebés menores de 8 meses deberían dormir con sus padres y tener un adulto cerca todo el día para que les conforte y les proporcione seguridad.

El Dr. Commons citó teorías que afirman que tal soporte constante hace que los niveles de cortisol sean menores, lo que contribuye a que las estructuras corticoides del cerebro se desarrollen mejor. Dijo que muchas enfermedades mentales como las fobias, ansiedad, narcisismo, violencia y depresión, en aumento en países industrializados, apenas existen en sociedades más primitivas.

El Dr Commons asumió que todavía no se dispone de pruebas concluyentes de su teoría, a pesar de que se están llevando a cabo ensayos para mostrar qué estructuras del cerebro funcionan en los casos de estrés.

Mencionó, asimismo, que los padres deben meditar con mucho cuidado cómo tratan a sus hijos. "Yo creo que los niños deben ser acariciados, abrazados y besados", dijo, "los bebés en los centros infantiles no deberían ponerse por separado a dormir en sus cunas, sino dejar que se toquen."

Referencias: Harvard Researchers Say Children Need Touching and Attention