

Sobre el ocio y la depresión

Camilo E. Ramírez Garza

Inicio de año. Todavía con la estela de una larga cauda de celebraciones y festividades, partimos hacia la consecución del tiempo imparabable, lleno de trabajo y/o estudio; sinuosas vialidades, pagos de inicio de año, cansancio —de otro tipo— iluminan este 2008.

En la escuela y trabajo no faltan quienes, esperanzados, inician la jornada preguntándose cuándo tocará semana santa este año (“Lo bueno es que solo faltan tres meses para salir nuevamente de vacaciones”) el número de puentes, asuetos, días festivos, etc.

Durante los meses pasados se nos dijo que se aproximaba la Navidad, Santo Cós y sus renos, el niño Dios, los reyes magos, la rosca y los tamales; que no faltara lo necesario para celebrar y cumplir los sueños, encantos y deseos; ahora comenzando el 2008 se nos receta la regulación —tan necesaria— de nueva cuenta vía el mercado, de adelgazar, comer saludable, tomar agua, cuidar la línea, hecha curva durante diciembre, empezar pensando positivos y con buenos propósitos, y muchas ganas de echarle ganas.

Postura que contrasta con un dato que siempre a final de año se nos da a conocer, acerca de la llamada depresión estacional. En artículos y entrevistas se señala se trata de una depresión causada

por una falta de luz que produce una desincronización de ciertos ciclos circadianos, con sus efectos de desbalance en producción y recaptura de algunos neurotransmisores, aunque en esta época invernal hayamos disfrutado de un sol resplandeciente, como hace mucho no lo veíamos, o por el recuerdo de los seres queridos, situaciones del pasado no resueltas, etc.

Por lo que habría que diferenciar. Una cosa es la tristeza, otra la melancolía o depresión.

En la tristeza, se advierte de antemano lo que se ha perdido (duelo): algo o alguien a quien se amaba, ya no está; entonces se recuerda (narración) una y otra vez con nostalgia (dolor) todo lo que se compartía. Mientras que en la melancolía la sensación es de desorientación en cuanto al deseo; la desaparición del otro redonda en una pérdida del sentimiento y la noción de sí: no se desea nada, ni siquiera se tienen ganas de tener ganas, el sujeto se sume en un letargo silencioso, como si nada del mundo llamara ya su atención.

Por otra parte, lo que muchas personas experimentan durante las festividades de navidad y año nuevo, no se trata ni de una cosa ni de la otra, sino de un efecto de la imposibilidad e incongruencia de tener —por una tradición impuesta— que pasársela “bien” con gente (familia, familiares, conocidos) con quien en realidad nunca se ha estado bien durante el año, o lo que es peor ¡Durante toda la



vida!; produciéndose sentimientos encontrados, mucho surgidos por la alta expectativa del mercado: su imposición —hoy más que nunca— de tener que gozar a toda costa bajo cierto formato: “Tienes que pasártela bien” “Debes de gozar, disfrutar”.

“No importa si te vacías de todo: energía (libido) y dinero, debes de gozar y gozar; no hay futuro, ni cuesta de enero, etc. goza hoy paga después” De ahí que el ocio quede fuera, así como la peligrosidad de la depresión; pues vistos desde lo macro, afectan a la producción, por lo tanto a la economía, al mismo tiempo que son psicopatologías —los trastornos alimenticios— que pueden generar grandes ganancias para la industria farmacéutica: ¿Quién no desearía que con solo una pastilla se resolvieran los problemas? ¿Ya no pensar nunca más “eso” que hace sufrir?

No olvidemos que el ne-gocio es la negación del ocio. A pesar de que la verdadera y genuina creatividad y descanso se producen solo en la plácida contemplación de no estar haciendo nada. “¡Echando la güeva!” —como coloquialmente se dice. De “no tener que” estar haciendo otra actividad impuesta (comprar, saltar, brincar, apostar, comer, tomar, engordar, adelgazar, etc.) necesaria para lograr felicidad, belleza, satisfacción, etc. la cultura impone y el sujeto lo acepta, puesto que hoy más que nunca lo requiere, ya que igualmente, hoy más que nunca, no piensa ni tiene iniciativa, errante anda en busca de una regulación, al menos orgánica, genética, estética del mercado; alguien o algo que le indique que y cómo hacer.

camilorm@gmail.com

Psicología



Algunas pueden indicar riesgo de depresión en los niños, según revelan expertos estadounidenses.

Tenga cuidado con las rabieta infantiles

Los niños que tienen rabieta prolongadas, frecuentes o agresivas correrían riesgo de padecer depresión o desórdenes de la conducta, informaron investigadores estadounidenses.

Los expertos dijeron que los enojos solían ser una señal de enfermedad, hambre o sobreestimulación en los chicos.

En tanto, para la mayoría de los padres, son una parte normal del desarrollo de sus hijos y deberían ser consideradas una oportunidad de enseñanza.

Pero los padres de niños que se lastiman a sí mismos o a otras personas y que no pueden calmarse sin ayuda deberían buscar asistencia de profesionales médicos, revelaron los investigadores.

Los pequeños saludables solían tener rabieta menos agresivas y generalmente más cortas.

“Creo que los padres deberían esperar algún tipo de rabieta de sus hijos”, dijo el doctor Andy Belden, de la Escuela de Medicina de la

Washington University en St. Louis, cuyo estudio fue publicado en Journal of Pediatrics.

“Si les dan enojos extremos constantemente, si cada vez que les da una rabieta se lastiman a sí mismos y a otros, esa es una razón válida para ir y hablar con el pediatra”, añadió Belden en una entrevista.

El equipo analizó los informes de los padres de 279 chicos de entre 3 y 6 años sobre las rabieta de sus hijos. Luego comparó los enojos de niños saludables con los de pequeños previamente diagnosticados con depresión o algún tipo de problema de conducta.

De diversos tipos de rabieta identificadas por los investigadores, Belden dijo que los chicos que se dañaban a sí mismos eran los que más probabilidades tenían de sufrir depresión y cuyo estado era grave.

“Si se llega al punto de que el padre se siente incómodo al salir de casa porque teme que su hijo tenga una rabieta, eso sería un signo” para buscar ayuda, concluyó el autor.



A combatir los miedos

María Elba Morales

¿Puedes ser capaz de hablar de algún miedo que tengas? ¿Te atreverías a enfrentar alguno de tus mayores temores? Si has respondido que sí, al menos a una de estas preguntas, entonces eres una persona con más coraje del que imaginas y este artículo es definitivamente para ti.

Para comenzar, es necesario dejar claro que ser valiente y tener coraje no quiere decir vivir sin temores. De hecho, si no existiera el miedo, no habría necesidad de combatirlo.

En su manifestación más básica, el miedo es una forma de autodefensa natural que permite la sobrevivencia. El problema viene cuando te dejas dominar por éste llegando incluso a paralizarte. Entonces, es el momento de buscar herramientas para romper con las ataduras invisibles que nos imponen nuestros propios fantasmas.

Ten en cuenta que los miedos varían de persona en persona y que lo que a ti te puede parecer una actividad cotidiana, tal vez para otro pueda significar todo un proceso pavoroso. Los miedos pueden ir, por ejemplo, desde terror a la oscuridad, pánico de hablar en público, incertidumbre de perder el trabajo, hasta miedo a morir. Lo común en todos los casos es que existe inseguridad, y a esto no se le puede restar importancia.

1. Reflexiona y escribe acerca de tus miedos.

Cuántos son, cuáles consideras que te hacen realmente daño.

2. Revisa el impacto que te generan.

Es importante estar consciente de las consecuencias negativas que te traen los miedos, tanto físicamente (como tensión muscular, dolores de cabeza,



Los miedos varían de persona en persona.

etc), hasta en el aspecto emocional (estrés, angustia, desespero, etc).

3. Analiza los miedos.

Detallando las situaciones, objetos, personas o animales que los generan y buscando posibles soluciones para resolver o mejorar el problema.

4. Realiza ejercicios de visualización o meditación.

Hay varios a poner en práctica. Puedes verte enfrentando lo que te causa temor pero con una actitud tranquila, dominando la situación. Otra alternativa es concentrándose en buscar personas o situaciones externas donde sientas confianza y trasladar esa sensación a ti, es como hacer que la confianza deje de estar afuera y pase a todo tu ser.

5. Bótalos.

Piensa en la situación que te genera el miedo, revívela y luego expresa lo

que sientes. Puedes gritar, llorar, hablarle y decirle que la sacas de tu vida y hasta reírte para restarle fuerza.

6. Comunícate.

Hablar serenamente con personas de confianza acerca de situaciones duras de tu vida y de los temores que padeces te permitirá darle un sentido más racional a lo que sientes.

7. Enfrentalos.

Si se trata de situaciones concretas como el miedo a la oscuridad o a montarse en un avión, luego de usar todas las herramientas anteriores, estarás en condiciones de enfrentarlas en la vida real y superar el problema.

8. Celebra.

Luego de lograr tu objetivo, debes festejar y valorar el paso que diste. No le restes importancia porque sólo tú sabes cuán difícil fue superar tus miedos.

Demencia no es parte de envejecer

Griselda Araujo

Si bien es cierto que a todas nos falla la memoria, tendemos a creer que la dificultad se incrementa a medida que envejecemos.

No obstante, de acuerdo a investigaciones recientes respaldadas por el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento en Estados Unidos (NIA, por sus siglas en inglés), que forma parte de sus Institutos Nacionales de la Salud, este concepto no es tal.

Los estudios sugieren que la pérdida de la memoria no es parte del proceso natural de envejecer: conservar la mente activa es la clave para mantener un buen funcionamiento del cerebro. El doctor Andrew Monjan, director del Programa de Neurobiología del Envejecimiento en el Instituto sobre el Envejecimiento —que financia estudios en esa área— afirma que quien no usa su memoria, la pierde; “estamos cambiando el mito de que cuando envejecemos nos volvemos seniles. Estamos aprendiendo que la demencia y la pérdida de memoria, comúnmente asociadas con la vejez, de hecho no son parte del proceso natural de envejecer”.

¿Por qué, entonces, algunas personas mayores parecen experimentar pérdida de memoria? Varias enfermedades, que pueden tener efectos negativos sobre las células cerebrales, tienen mayor probabilidad de causar deficiencia cognoscitiva, expresa el Dr. Monjan.

Estudios efectuados en los últimos dos años sugieren que mayormente la pérdida de la función del cerebro puede ser atribuida a algún tipo de evento patológico no relacionado directamente con la edad. Entre las causas de disfunción o muerte de las células cerebrales están las infecciones virales,

problemas crónicos de insomnio o alcoholismo, abuso de drogas y desórdenes del cerebro o del sistema nervioso, tales como la enfermedad de Parkinson o un historial de derrames pequeños o accidentes cerebrovasculares.

Nuevas evidencias sugieren que la pérdida de algunas células cerebrales —sobre todo ocasionada por alguna enfermedad— podría ser reversible. Las células cerebrales incluso pueden ser reparadas y regeneradas con un tratamiento médico apropiado.

También se están refutando otros mitos sobre la memoria, la edad y el cerebro, expresa la doctora Molly Wagster —directora del programa de becas del NIA. Contrario a las creencias comúnmente respaldadas, las personas desarrollamos nuevas células cerebrales durante toda la vida. “Antes se creía que al nacer usted tenía todas las células cerebrales que debía tener” —expresa ella— “pero nuevas investigaciones en el campo celular nos dicen que las células cerebrales continúan naciendo aún en la etapa adulta”.

La alta tecnología de imágenes también ha ayudado a desmitificar al olvido. Así, la resonancia magnética funcional de la imagen y la tomografía de emisión de positrones permiten por primera vez que los científicos observen lo que ocurre en el cerebro de un individuo mientras está realizando tareas o procesando información. La doctora Wasgster dice que esos avances tecnológicos están ayudando a determinar cuáles regiones del cerebro son responsables de ciertas actividades específicas.

La noción popular de que una puede mejorar la memoria tomando suplementos dietéticos como ginkgo biloba y vitaminas, es una parte más de la tendencia por encontrar soluciones rápidas en vez de hechos comprobados.