GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Cómo acompañar a un ser querido en un tratamiento antidepresivo

Noticias 24hs | 05/09/2024 | 17:53



Acompañar a un familiar en su tratamiento antidepresivo puede ser agotador emocionalmente

Afrontar el tratamiento antidepresivo de un familiar puede ser un reto emocional muy complejo y es necesario tener en cuenta ciertas cosas para apoyar, desde la confianza, respeto y colaboración.

“El apoyo adecuado puede marcar una gran diferencia en el proceso de recuperación del paciente. Acompañar y hacer sentir mejor a un ser querido durante este difícil momento es uno de los pilares fundamentales para que el trabajo tenga resultados y que, en momentos de incertidumbre, tengan la certeza de que lo conseguirán” explican desde Psicología Amorebieta, expertos en tratamiento depresión y ansiedad en Bilbao.

¿Qué recomiendan en estos casos?

Recabar información sobre la depresión y el tratamiento al que se someterá

Entender lo que es la depresión y cómo funcionan los tratamientos antidepresivos es clave para ofrecer un apoyo efectivo. La depresión no es simplemente “estar triste”, sino una condición médica compleja que afecta el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento.

Los antidepresivos, pautados en caso de ser necesarios por los especialistas, ayudan a equilibrar los químicos en el cerebro, pero no son una solución mágica y pueden tardar semanas en mostrar efectos positivos. Investigar sobre cómo pueden influir en el día a día y en el comportamiento ayuda a ser más comprensivo y paciente.

Fomentar una comunicación abierta y sin juicios

Es fundamental para la seguridad del paciente crear un ambiente donde se sienta seguro para expresar sus pensamientos y emociones sin ser juzgado ni minimizando sus sentimientos. Estar presente, incluso en silencio, puede ser muy reconfortante.

Animar a seguir el tratamiento al pie de la letra

Los tratamientos pautados y los medicamentos prescritos deben tomarse según lo indicado por el médico, y es vital no interrumpir el tratamiento sin consulta médica, ya que esto puede empeorar los síntomas. Es clave animar a seguir el tratamiento de manera constante, incluso cuando no se vean resultados inmediatos.

Ofrecer ayuda práctica

A veces, las tareas diarias pueden parecer abrumadoras para alguien que está lidiando con la depresión. Ofrecer ayuda práctica, como hacer las compras juntos, preparar comidas saludables agendadas previamente o ayudar con la organización del hogar es todo un alivio. Estos pequeños gestos pueden mejorar su estado de ánimo sin ejercer presión.

Cuidar al cuidador

Acompañar a un familiar en su tratamiento antidepresivo puede ser agotador emocionalmente. No hay que olvidar cuidarse también para ser útil. Se puede buscar, a la vez, apoyo en amigos o un profesional si fuera necesario para poder mantener un equilibrio sano.

Autor:

https://gironanoticies.com/noticia/247204-como-acompanar-a-un-ser-querido-en-un-tratamiento-antidepresivo.htm