

LA CASA DE PERIFERICO Y LA DEPRESION SEVERA.

Querido Hijo.

Ha sido muy difícil la comunicación entre tu y yo, sobre todo después de mi última visita en diciembre del año pasado. Como tú ya bien sabes, estuve en un hospital especializado, porque mi enfermedad siguió en aumento y al final estuve en un momento tan crítico que fui internado en el hospital. Sé que ha sido muy duro para ustedes; sobretodo, para ti y tu hermano, (8 AÑOS), y que difícilmente pueden entender por el calvario que pasé. Sin embargo, para mí, es muy importante que leas, por favor, los folletos que te envío para que te des cuenta que muchos de los síntomas de esa terrible enfermedad los presentaba yo y aún sin entenderlo, entonces, me estaban pasando a mí.

Aquellos estuvieron presentes en mí y sólo el hospital pudo curarme. Afortunadamente, gracias a Dios, nuestro Señor y el apoyo de tus tíos, tías, cuñados y tu abuela paterna, así como al apoyo de algunos amigos pude superar esta crisis. Pero no fue solo el apoyo sino el amor que en todo momento me manifestaron. Aquí quiero resaltar el apoyo y comprensión del personal del hospital, desde los doctores, psicólogos, enfermeras y personal administrativo; particularmente los doctores Infante, Molina y los doctores del Tratamiento que me estuvieron atendiendo.

Yo sé que tú y tu hermano pensaron, tal vez, que yo los había abandonado, pero Dios está de testigo que esto nunca ha sido así y si Dios me permitió seguir viviendo fue para darme cuenta que me había hecho falta darles más amor a ti y tu hermano, incluso desde antes de comenzar mi enfermedad. Todo esto por mi trabajo que era mi primera prioridad, o por otras razones. El año que ha pasado me ha permitido reflexionar y creo, como te digo, Dios me permitió vivir para darles todo el amor que tengo encerrado en mi corazón para Ustedes. Yo espero que esto lo puedas entender y hacérselo entender de algún modo a tu pequeño hermano.

El proporcionarles lo suficiente para que puedan alimentarse, ir a la escuela y tener algunas de las cosas que han tenido, no es todo a todo lo que me refiero, sino al hecho de realmente compartir con Ustedes mi vida. Esto es lo posible ya que tengo que hablar con tu Mamá para saber como vamos a hacer respecto a ustedes. Como tu sabes, a raíz de mi enfermedad, y seguramente por otras razones, tu Mamá me pidió el divorcio y no hay ningún inconveniente de mi parte en proporcionárselo. Sólo quiero determinar bien con ella lo más conveniente para Ustedes dos, y eso lo tenemos que discutir conjuntamente. A partir de este mes y después de un año que duró mi enfermedad, estoy trabajando en la Cd. de México. Y ese es uno de los asuntos a discutir con tu Madre. Yo quisiera que Ustedes estuvieran mas cerca no sólo de mí, sino de toda su familia de parte de su padre. Pero esto es algo que también los involucra a Ustedes, porque si Ustedes tampoco quieren regresar a Querétaro o la Cd. de México, no los voy a forzar a hacer algo que Ustedes ya no quieran hacer.

Me interesa mucho que Ustedes estén bien y se muden a otro lugar que les guste más dentro de la misma ciudad norteña, donde actualmente viven. Ya veremos, si lo mas conveniente es vender nuestra casa que con tanto cariño y esfuerzo construimos tu Mamá y yo. Por eso te pido que le digas a ella que no haga ningún movimiento más en relación a este asunto. Mi cabeza está ya perfectamente bien, de modo que, le solicito que se espere a que hablemos para tomar una decisión. Estaré en aquella ciudad en una visita próxima. Le dices a tu Mama que no se preocupe, que irá de visita y que no me quedará a dormir con ustedes. Como me lo solicitó.

Por último, quiero comentarte que mi situación empeoró cuando tu Mama me dijo, telefónicamente, que me apurara a conseguir trabajo sin saber ella que tu tío Alex había muerto en un accidente automovilístico en España. Yo le estuve ayudando a preparar su viaje y el comentario de tu Madre y la muerte de tu tío me hundió aún mas en mi depresión. Pero como te comento, ya estoy muy bien y ya me recupere de los golpes que recibí. De modo que, finalmente, espero que ustedes ya pronto, también terminen la pesadilla en la que Dios nos puso a todos a prueba.

Dale saludos a tu Madre y a tu Abuela. Los ama, su Padre.

Separación, Pérdida de Familia, Trabajo, Esposa, Autoestima, todo esto como resultado de la Depresión Severa. Cultura de la MUERTE. Es importante saber que la depresión severa es una enfermedad como cualquier otra de carácter físico o trauma: Fractura de huesos u otra. Sin embargo, la diferencia básica estriba en que la depresión ocurre en el cerebro y el dolor está presente las 24 horas del día; de manera que, cuando no hay tratamiento el sufrimiento es constante. En el caso de la depresión severa sólo el tratamiento a base de medicamentos combinados con psicoterapia, terapia de grupo, pueden llegar a producir resultados positivos, y en los casos en los que los medicamentos no hagan efectos, se puede recurrir a Los TECS. En el caso de un trauma físico los analgésicos, incluidos los más potentes ayudan al enfermo a mitigar el dolor. En La DEPRESIÓN sólo lo mencionado y La COMPRENSION, APOYO Y AMOR de nuestros familiares mas cercanos y amigos íntimos nos permiten salir de la enfermedad.

Los síntomas mas importantes que se experimentan son: estado de ánimo triste, ansioso o vacío, sensación de desesperanza, sensación de culpa, pérdida de interés en pasatiempos o ejercicios que anteriormente se disfrutaban, incluyendo el sexo, Insomnio, despertar muy temprano o DORMIR MAS DE LO NECESARIO. Esto es algo muy difícil de entender por los allegados y consideran que la persona, repentinamente, se volvió floja y descuidada. Pérdida de apetito, o comer con exceso, supresión o disminución de energía, fatiga o decaimiento. Pensamientos sobre la muerte o el suicidio, INTENTOS REALES DE SUICIDIO. El 80 % de los compañeros y compañeras del hospital que presentaban esta enfermedad presentaban por lo menos un intento de suicidio. Inquietud o irritabilidad, dificultad en concentrarse, en recordar, en tomar decisiones. Esto también resulta muy molesto para la familia porque llega a considerar que ya no estamos aptos para realizar la mínima actividad física o intelectual. De modo que ésta empieza a sentir los efectos de la depresión y por último, la incapacidad definitiva para poder TRABAJAR.

¿QUE LO OCASIONA ?

Entre otras, una pérdida seria, una enfermedad crónica, una relación problemática, problemas financieros o cualquier cambio indeseable en la forma de vivir o la combinación de varios de estos factores dados de manera simultánea. Frecuentemente, una combinación de factores genéticos, psicológicos y del medio ambiente están presentes cuando se inicia un trastorno depresivo.

AYÚDESE A SI MISMO. Los trastornos depresivos hacen sentirse a la persona, agotada, inútil, desvalida, y desesperanzada. Esto es parte de la depresión. LO MÁS IMPORTANTE, ES OBTENER UN APOYO, en este sentido queremos brindárselo a usted y a su familia. Si algo de lo que le he platicado le interesa o le afecta póngase en contacto con los miembros de La CASA DE PERIFÉRICO, que no es otra cosa que ex-pacientes del INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRIA.

Por último, la opción del INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRIA, fue lo que a nosotros nos salvó la vida. Tenga por seguro que ahí harán todo lo que sea necesario para que USTED PUEDA VOLVER A SER UN COMPLETO Y FELIZ SER HUMANO-

FENIX.

Nota: De acuerdo a la información Proporcionada por el DR. MOLINA, se calcula que por lo menos, el 15 por ciento de la población mexicana sufre de algún tipo de este mal.

LA DIRECCIÓN DEL INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRIA ES CALZADA XOCHIMILCO101, TLALPAN, MEXICO, D.F. TELS 655 71 20, 655 03 11, 655 73 52, 655 71 01 y 655 79 79.

Próximamente, publicaremos los teléfonos de "LA CASA DEL PERIFÉRICO"