



PODCAST “DEPRESIÓN”

Bienvenidos al podcast realizado por la Cámara Nacional del Autotransporte de Carga (CANACAR); el cual está basado en los materiales informativos de la Comisión Nacional Contra las Adicciones (CONADIC), dirigido a todos los conductores de las empresas que participan en el programa del Distintivo CANACAR “Transportando al País, Transportando a México”, el cual lleva por nombre: Depresión.

Este podcast fue escrito y desarrollado por Claudia García Morales, del área de profesionalización de CANACAR.

Amigo Conductor, si en algún momento te has sentido triste, sólo, vacío, has pasado por alguna vivencia fuerte, entre otros malestares anímicos este Podcast es de gran interés para ti. Ya que vamos a hablar y a responder algunas preguntas sobre la depresión, el cómo detectar las causas de la depresión y te daremos recomendaciones de autoayuda. ¡Comencemos!

¿Qué es la depresión?

La depresión se reconoce como un malestar duradero del estado de ánimo. Se caracteriza por la sensación de apatía, tristeza, temor, angustia o nerviosismo, indiferencia, pesimismo, irritabilidad, lentitud para pensar y disminución de la autoestima. Otros síntomas pueden ser: alteraciones del apetito, que se traducen en comer más de lo normal o comer poco durante el transcurso del día. Sentir que nuestro sueño se altera, disminuye o hay insomnio.

¿Cuál es el origen de la depresión?

Las causas de la depresión son múltiples y poco comprendidas. La mayoría de los médicos aceptan que la depresión es causada por una combinación de experiencias o eventos; así entendemos que no existen causas únicas que den origen a la depresión, pero se pueden combinar circunstancias como las siguientes:

- Biológicas: es la predisposición genética, mala alimentación, padecer enfermedades, como presión alta o diabetes mal controladas; el consumo prolongado de sustancias, tales como alcohol, cocaína, anfetaminas, alucinógenos, o solventes inhalables.
- Sociales: esto es aislarse de los demás, abandonar actividades, incluyendo las recreativas; poco o nulo contacto con familiares cercanos o seres queridos, buling y la pérdida de la libertad.
- Psicológicas: cuando estas alejado de tus hijos o pareja; el cambio de situación puede provocar pérdida de la tranquilidad o inquietud constante durante el transcurso del día y la pérdida de la confianza en ti mismo.



¿Puedo estar deprimido?

Conductor, hay que considerar que es normal sentirse triste o melancólico ocasionalmente. La tristeza es una parte normal de la vida, pero cuando esta tristeza nunca se quita y permanece sin que haya algo que la explique, puede ser el inicio de la depresión.

¿Cómo saber si estoy deprimido?

Es común que la mayoría de las personas utilicen el término depresión, incluso para referirse a ligeros y pasajeros cambios en el estado de ánimo. Por lo anterior, es frecuente que se consideren normales y, por tanto, no se les otorga importancia, aun siendo graves.

Ahora realicemos una pausa para responder a la pregunta anterior, ¿cómo saber si estoy deprimido? Escucha cuidadosamente las siguientes situaciones y anota en una hoja las opciones en las que consideras sentirte así.

1. He perdido el interés y la capacidad para sentirme bien en actividades que usualmente me distraen o entretienen.
2. Me siento triste, sin algún motivo especial y me dan ganas de llorar en varias ocasiones durante el día.
3. Mi apetito se altera, disminuye, como poco o debo esforzarme mucho para terminar de comer, pero puede que se incremente el comer o que no disfrute la comida.
4. Me siento ansioso o nervioso, con sensación de no poder estar quieto o tranquilo, sin importar con quién esté o dónde esté.
5. Mis movimientos son más lentos de lo normal, y más de una persona me ha comentado mi lentitud al moverme. Me falta energía para hacer mis actividades y casi diario estoy cansado o fatigado.
6. Sentirme inútil o culpable me lleva a pensar que soy una persona poco valiosa.
7. Tengo preocupaciones o pensamientos de culpa por errores del pasado.
8. No puedo pensar adecuadamente y me cuesta mucho trabajo concentrarme en lo que hago o tomar decisiones.
9. Me aíso, no platico con nadie y no puedo cumplir mis actividades, como asistir a alguna reunión o hacer mis labores.
10. Siento que he perdido la esperanza y me siento agobiado por situaciones que ya ocurrieron en mi vida.
11. He deseado o pensado en la muerte y a veces en cómo puedo hacer para quitarme la vida.

Si anotaste dos o más de las oraciones que te presentamos, considera que existe la posibilidad de que estés deprimido y es conveniente que busques ayuda para una evaluación profesional.



Una vez realizado el ejercicio anterior, nuestra siguiente pregunta es:

¿Cómo puedo ayudarme?

Piensa en los que más quieres y en lo bueno que tienes, a pesar de las circunstancias.

La depresión no tiene una solución inmediata; esto rara vez sucede y no te culpes por no estar bien. Aunque no tengas ganas, participa en actividades que te activen y hagan sentir mejor, como los juegos, hacer ejercicio ligero o participa en actividades sociales.

No te culpes por decisiones equivocadas en tu vida. Presta atención a aquellas personas y actividades que te animan.

No dejes de hacer tus tareas; divídelas en partes pequeñas para así poder realizarlas.

Exigirte demasiado cuando estás deprimido puede aumentar tu sensación de fracaso.

Conductor, debes tener presente que existe un gran coqueteo entre la depresión y el consumo de drogas.

Puede ser que la depresión te lleve a consumir tabaco, alcohol y otras drogas para disminuir tu malestar, por tanto, debes considerar lo siguiente:

- Hay sustancias que pueden alterar tu estado de ánimo, provocar nervios e inquietud o alterar tu disposición y energía vital para hacer tus actividades.
- Hay sustancias que aparentemente pueden disminuir tu tristeza, como el alcohol, pero este efecto es momentáneo.
- Otras sustancias pueden hacer que te sientas con más energía, como la piedra o cocaína, las tachas o anfetaminas y el cristal o metanfetaminas, pero...
- Cuando pasa el efecto, la depresión es más profunda.
- Cuando te sientes ansioso o nervioso, la marihuana o las pastas pueden disminuir esta molestia, pero a largo plazo provocan que te sientas mucho más desmotivado.
- En ocasiones, las molestias físicas, como el dolor de cabeza, espalda, estómago o articulaciones pueden ser consecuencia de la depresión. Algunos hombres toman drogas médicas sin control de la dosis o de la indicación médica.

A continuación, te recomendamos que pienses en lo siguiente:

1. Consumir drogas cuando te sientes triste, puede fomentar que tu consumo sea mayor y que ya no puedas controlarlo.
2. Si estás ansiosa o nerviosa, recuerda que los efectos de las drogas no son duraderos y pueden provocarte mayor ansiedad y nerviosismo cuando pase el efecto.



3. Tu falta de energía puede ser provocada por la depresión y consumir drogas para sentirte con fuerzas tan sólo hará que al final te sientas aún más agotado o cansado.
4. Si vas al servicio médico y te recetan medicamentos, sigue las indicaciones y no combines con alcohol ni otros fármacos fuera de la prescripción. Combinar drogas puede provocarte un grave problema de salud.
5. Cuando estás consumiendo alguna sustancia fuera de prescripción, el dolor y el miedo al desamparo aparecen, y además arriesgas la pérdida de control del consumo de la droga. 6. Aunque el uso de drogas puede mejorar aparentemente tus molestias, considera que tarde o temprano si continúas utilizando drogas, tus problemas serán mayores.

Amigo Conductor, te sugerimos hagas una reflexión sobre el tema del cual te acabamos de hablar. La creación de este Podcast busca coadyuvar a tu bienestar, tu tranquilidad, tu salud y sobre todo que tu jornada laboral sea desempeñada de la mejor manera posible. Recuerda que no estás sólo, tienes a tu familia que te quiere y espera en todo momento, y también se encuentran estas Instituciones que están para brindarte apoyo en todo momento.

Agradecemos la revisión técnica para este podcast por parte de CONADIC y a nuestra audiencia les pedimos que estén muy atentos a las actividades que CANACAR prepara y ofrece, para usted, transportista mexicano. Muchas gracias.