



DEUTSCH - CHILENISCHER BUND
LIGA CHILENO - ALEMANA

Protocolo de Prevención

Depresión y Bipolaridad

Este documento tiene como función guiar en el apoyo de una persona que presente signos de este tipo.

No debe utilizarse como guía terapéutica ni de diagnóstico

Su utilización está dirigida a colaboradores del Sommerlager DCB, Spezialisten, visitas, campistas, afiliados y apoderados involucrados.

Depresión

Señales

- Descenso del humor.
- Pérdida del interés por actividades o cosas que antes le causaban placer.
- Pérdida de peso.
- Hipersomnia o insomnio.
- Fatiga o pérdida de energía.
- Ideas de inutilidad o culpa.
- Disminución de la capacidad de pensar o concentrarse.
- Pensamientos recurrentes de muerte.

¿Qué hacer?

En caso de notar alguna de estas señales:

Buscar un espacio para conversar de manera privada. Eso sí, sin obligar a la persona.

- Mostrar interés y preocupación, y explicar el motivo de la conversación («He notado ciertos cambios en ti que me han preocupado y me preguntaba si te encuentras bien...»).

- Ser empático.

- Ser comprensivo y no sermonear.
- Brindar apoyo emocional si la persona decide desahogarse o compartir su malestar. Preguntar si está recibiendo atención de salud mental y, en caso negativo, sugerirla (sin presionar).
- Preguntar si está recibiendo atención de salud mental. En caso de que la respuesta sea «no», sugerirla (sin presionar).

A veces es mejor escuchar y contener que ofrecer soluciones. A menudo, se genera resistencia cuando se intenta racionalizar en exceso con la persona (puede sentirse poco escuchada o pensar que solo quiere desahogarse y no sentirse abrumada con soluciones). Se recomienda avisar a sus padres y/o a su psicólogo o psiquiatra para que estén informados de la situación y puedan darnos más recomendaciones.

Se recomienda avisar a sus padres y/o a su psicólogo o psiquiatra para que estén al tanto de la situación y para que nos puedan dar más recomendaciones.

Bipolaridad

Causa cambios extremos en el estado de ánimo, con altibajos emocionales. Se divide en 2 tipos de episodios: depresivos y maníacos. Las alternancias entre un estado y otro no son tan radicales como se cree popularmente; pueden pasar varios días entre uno y otro, e incluso puede haber solo un estado depresivo más largo.

Señales:

La siguiente lista de señales tiene como objetivo identificar señales de alarma para poder informar a los padres y que estos puedan dar recomendaciones específicas si es necesario. No pretende realizar un diagnóstico ni una investigación en profundidad del estado de la persona. Si la persona ya ha sido diagnosticada de bipolaridad, la información contenida en la ficha médica es suficiente.

Episodio depresivo	Episodio maníaco
<ul style="list-style-type: none"> • tristeza, ansiedad, irritabilidad • sentimientos de vacío interno • sentimientos de culpa • sentimientos de que no se es suficiente • sensaciones de que nada ni nadie pueden ayudarle • falta de interés en actividades que produzcan placer • alteraciones del sueño (como insomnio o somnolencia constante) • cambios en el apetito (aumento o disminución sin intención, de peso) • dolor en el cuerpo sin una causa médica • cansancio o falta de energía • dificultad para la concentración y la memoria • pensamientos reiterados sobre la muerte 	<ul style="list-style-type: none"> • aumento en la energía o las actividades • sentimientos de euforia • saltar de una idea a otra sin lograr conectar muy bien el sentido de lo que se quiera expresar • irritabilidad • inhabilidad para concentrarse • atención alternada de un tema a otro sin lograr enfocarse en uno solo • falta de sueño y aún así posee mucha energía • un gran sentimiento de poder o grandeza (en donde se pierde la noción real de las capacidades) • juicio pobre

<ul style="list-style-type: none"> ● ideas de suicidio ● intentos de suicidio ● pérdida de autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> ● abuso de drogas, alcohol, y/o medicamentos para dormir ● actitudes provocativas de violencia ● actitudes intrusivas y/o agresivas ● negación de que algo se encuentra mal, incluso de que se posee este trastorno
--	--

Qué NO hacer durante uno de estos episodios:

- Solicitar que se anime o que cambie lo que está sintiendo.
- Restar importancia.
- Evitar situación.
- Demostrar lástima.
- Obligar a salir o a realizar actividades si no se encuentra listo para ello.
- Culpar de la situación.
- Humillar o burlarse.
- Forzar un diagnóstico o una hipótesis, (no es nuestra tarea), sólo apoyar.
- Presionar a decir cosas sólo por llenar silencios. Esto podría generar interacciones incómodas y forzadas.

Qué Sí hacer durante uno de estos episodios:

- Escuchar y demostrar preocupación.
- Ayudarlo a acordarse de cosas y situaciones que son de su agrado.
- Prestar mucha atención a sus conductas, pensamientos y emociones.
- Tratar de que no se quede sólo, buscar siempre acompañarlo y que se rodee de personas que le hagan sentirse cómodo.
- Pasar tiempo con el joven (durante estos períodos podría sentirse aislado).
- Responder preguntas con honestidad, pero no discutir ni debatir.
- Evitar conversaciones intensas.
- Mantener un entorno tranquilo y relajado.
- Se recomienda avisar a sus padres y/o psicólogo/psiquiatra para que tengan conocimiento de la situación y por cualquier recomendación adicional que nos puedan proveer.

Estas recomendaciones son válidas tanto para sospechas de un caso de depresión como de un caso de bipolaridad.