

DISTIMIA

La distimia es un tipo de depresión suave, con pocos síntomas, pero que se prolonga por años. Con frecuencia se inicia en la adolescencia y la persona siente que ha sido así toda la vida.

Por tal razón, a las personas que la sufren se les puede (des)calificar como “neurótico”, con carácter “difícil” o de personalidad “complicada”.

Cuando ello ocurre se piensa que la persona no tiene una enfermedad, a lo más, que tiene problemas o conflictos.

Es una enfermedad relativamente frecuente. En Chile la padece alrededor del 3% de la población adulta.

OTROS SINTOMAS PUEDEN SER LOS SIGUIENTES:

- Poco apetito o voracidad
- Insomnio o tendencia a dormir en exceso
- Falta de energía, fatiga o cansancio crónico
- Sentimientos subjetivos de irritabilidad, especialmente en niños y adolescentes
- Baja autoestima, falta de confianza en sí mismo o sentimientos de inadecuación
- Pérdida generalizada del interés o de la capacidad para disfrutar, incluida la sexualidad
- Sentimientos de culpa, rememoración del pasado como algo desagradable
- Tendencia a la disminución de las actividades y del rendimiento
- Dificultad para pensar, con falta de atención, de memoria, de concentración e indecisión

TRATAMIENTO

Especialmente en este tipo de depresión se debería realizar un tratamiento combinado: fármacos antidepresivos y psicoterapia.

Los antidepresivos son los mismos que se emplean en la depresión mayor. En dosis similares, pero por un tiempo prolongado de alrededor de dos años.

Existen varios modelos psicoterapéuticos, con técnicas y objetivos distintos: psicoterapia de orientación dinámica y psicoterapia interpersonal.