

## **Doctor Enrique Rojas: "Contra la depresión, buena salud y mala memoria"**

Sandra Remón - 19/11/2008 Elconfidencial.com

La enfermedad de la melancolía se ha convertido en una 'epidemia'. Sólo en España hay cinco millones de personas deprimidas. El psiquiatra Enrique Rojas ha radiografiado a tantos pacientes víctimas de este mal que es considerado toda una autoridad en la materia y cuenta en El Confidencial los motivos, las formas, los tratamientos y las curas de la enfermedad del siglo XIX: la depresión.

Las personas dejamos de ser felices para deprimirnos. La felicidad es la otra cara de la depresión. El experto opina que este sentimiento positivo tiene que ver con la administración inteligente del deseo, pero, a la luz de los datos, cada vez más gente olvida ser feliz o no sabe cómo conseguirlo. "La administración inteligente del deseo significa que al final lo que uno quiere, lo consigue. Pero muchas veces las cosas que uno ha querido no tenían solidez ni firmeza. Eran endebles, producían fugacidad, algo transitorio que no aporta nada al crecimiento de una persona".

### Españoles deprimidos

Enrique Rojas afirma que "hay dos depresiones; dos modalidades depresivas contrapuestas: las endógenas –que son biológicas, bioquímicas y de carácter hereditario y, en general, inmotivadas- y las exógenas -relativas a acontecimientos de la vida-. Las segundas tienen dos notas: las mujeres son sensibles a las frustraciones sentimentales y familiares y el hombre es especialmente sensible a las frustraciones profesionales y económicas. Entre las dos hay un espectro intermedio de formas depresivas: las mixtas -en parte de dentro y en parte de fuera-".

"En España la depresión es muy parecida al resto de la Unión Europea con la diferencia de que España tiene un clima mediterráneo en buen medida y la gente es muy abierta y comunicativa. Pasaría como en la Italia del centro y del sur. Son tierras donde la gente vive en la calle y hay una cierta vacuna contra la depresión. Sin embargo en las zonas del norte, en las tierras frías como la cornisa cantábrica el clima es mucho más duro y la situación cambia", asegura.

### Crisis económica, tensión, estrés y desempleo

¿Cómo ser felices cuando lo que nos rodea se vuelve tan complicado, tan imposible de sobrellevar a veces? El doctor Rojas afirma que la tensión y el

estrés son una rampa hacia la depresión, pero ¿cómo lo pueden esquivar las personas que viven inevitablemente estresadas? “Hay una manera de evitar lo que se llama el estrés de trabajo que es intentar no sobrecargarse más de lo que uno buenamente puede llevar consigo. Los americanos utilizan una expresión que es aprender a decir que no a demandas excesivas de trabajo. Por otra parte, las personas que no tienen trabajo, que están en paro, es una de las situaciones más graves de la condición humana en negativo junto con el desamor”.

Con los bolsillos cada vez más vacíos, muchos españoles no acuden a los especialistas. No se pueden costear un tratamiento. ¿Qué deben hacer estos afectados? “Es difícil. Lo mejor es intentar aprovechar esas circunstancias para hacer un curso de crecimiento en la profesión que uno tiene, en el trabajo, en el oficio, cultivar más las amistades... pero es una situación muy complicada porque la felicidad consiste en tener una personalidad madura y tener un proyecto de vida coherente con tres grandes notas en su seno: amor, trabajo y cultura. La felicidad es una tetralogía a través de la cual yo exploro cómo van esos cuatro segmentos de vida personal”.

La felicidad cada vez se ve más lejos desde la perspectiva de aquellos que por más que se han esforzado intentando puentear el bache económico, han acabado engrosando las listas del paro. El consejo del experto sobre estas situaciones que “antiguamente se llamaban límite” procede de Unamuno, quien en su libro ‘Diario íntimo’ sentenció ‘no darse por vencido ni aun vencido, no darse por esclavo, ni aun esclavo’. “Yo siempre trato de ver el lado bueno de las cosas. Hay que crecerse ante las dificultades”, dice.

Tomando cartas en el asunto

Para evitar caer en la depresión hay que seguir dos pasos: “Tener buena salud y mala memoria, e intentar, a pesar de los pesares, tener la vida llena. Cuando no hay trabajo hay que llenar la vida de cosas que signifiquen un progreso personal. Por ejemplo la cultura, que es libertad y la amistad que es el plato fuerte de la vida. Cuando la depresión ya se ha colado en nuestras vidas: “si es endógena hay que ir al psiquiatra para que nos ponga medicación. Hoy se curan el 90%. Si es exógena, hay que restablecer el equilibrio perdido, si es que se puede, y si no, aceptación de la realidad. La felicidad consiste en estar contento con uno mismo al comprobar que hay una buena relación entre lo que yo he deseado y lo que he conseguido. Hoy las depresiones endógenas se curan en un 90%. Existe un arsenal terapéutico muy rico y fármacos que frenan la recaída en la depresión, que se llaman estabilizadores del ánimo”, explica. Como el psiquiatra dijo durante la

entrega de su último premio, 'Ojalá nos encerraran en la felicidad y no encontrarán la llave'.