



23

Ludopatía y Salud Mental (II):
Depresión
2013
Diciembre



ASOCIACIÓN ALAVESA
DE JUGADORES EN
REHABILITACIÓN
ERREABILITAZIOAN DIREN
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

ARABAKO FORU ALDUNDIA



DIPUTACIÓN FORAL DE ÁLAVA

kanpo

índice

- 1 Entrevista
“Ana Estevez”
- 2 Testimonio de afectado/a
- 3 El/la ciudadano/a responde
“Ludopatía y Depresión”
- 4 Recomienda
“Libro y DVD recomendado”

Edita: ASAJER. Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación

Colaboran: IFBS (Diputación Foral de Álava) y Dpto. de Asuntos Sociales y de las Personas Mayores y Empleo (Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz).

Fotografía: Asajer

Diseño: ERDU

Maquetación: KOMUNIKA DIGITAL 2.0

Traducciones: Higan Itzulpen Zerbitzuak

Imprime: Gráficas Vicuña

Depósito Legal: VI - 356 / 07

Ana Estevez

¿Qué diferencia hay entre estar triste y estar deprimido?

La tristeza es una emoción que forma parte de la vida, al igual que otras emociones como la alegría o el miedo. Sentimos tristeza cuando nos entristecemos ante circunstancias que nos resultan dolorosas. Muchas de las cosas que nos suceden es lógico que nos generen tristeza y sufrimiento. Sin embargo, cuando la tristeza se alarga en el tiempo e interfiere en la vida de la persona que la sufre, la tristeza se convierte en depresión.

¿Qué es la Depresión? ¿Qué sintomatología tiene la depresión?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo. Se caracteriza por un estado de ánimo depresivo la mayor parte del día, disminución acusada del interés o de la capacidad para el placer en todas o en casi todas las actividades, pérdida o aumento de peso o pérdida o aumento de apetito sin hacer régimen, insomnio o hipersomnia casi cada día, agitación o enlentecimiento psicomotores, fatiga o pérdida de energía, sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados, disminución de la capacidad para pensar o concentrarse y pensamientos recurrentes de muerte. Los trastornos de ansiedad, se asocian habitualmente a síntomas.

¿Qué tipos de trastornos existen?

Existen diferentes clasificaciones. Algunos trastornos de depresión son en función del tiempo que se lleve con el ánimo depresivo que puede variar desde, por ejemplo, dos semanas a más de dos años. También hay clasificaciones en función de si la depresión ha sucedido con anterioridad o no. O si por ejemplo, es una tipología de depresión endógena, es decir más biológica, lo que requeriría un tratamiento con medicación o si es reactiva, debido a algún suceso vital doloroso y estresante que haya podido suceder.

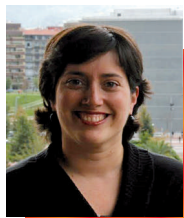
¿Ansiedad y Depresión van juntas?

La diferenciación entre depresión y ansiedad ha sido una cuestión polémica y controvertida, que la psicopatología ha tratado de resolver a lo largo del tiempo. Entre un tercio y la mitad de los pacientes con uno de estos trastornos presenta también el otro, además el reconocimiento de la aparición conjunta de síntomas de ansiedad y depresión ha llevado a proponer un trastorno mixto de ansiedad y depresión como un tipo de enfermedad mental. Numerosos estudios han demostrado de forma consistente una fuerte asociación y una "sucesiva comorbilidad" entre la ansiedad y la depresión por lo que en la actualidad se habla de trastornos emocionales incluyendo a ambas problemáticas.

La ansiedad se caracterizaría por un estado transitorio de temor, nerviosismo y activación fisiológica, desencadenado por la anticipación de un peligro potencial.

¿Qué prevalencia existe?

Algunos de los datos que se manejan hacen referencia a una prevalencia en el caso del trastorno depresivo mayor en población normal a lo largo de la vida entre el 10% y el 25% para mujeres y entre el 5 y el 12% para hombres.



Ana Estévez Gutiérrez.

Doctora en Psicología.

Profesora del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Universidad de Deusto.

Investigadora en el área de adicciones sin sustancia.

La depresión ha aumentado en los últimos años ¿por qué?

La crisis económica y la situación actual que se está viviendo han traído consigo un aumento de la problemática de los estados de ánimo.

¿Existe algún perfil de la población con mayor riesgo de padecer este trastorno?

La depresión puede suceder a cualquier persona sin depender del nivel social, cultural, económico o de edad. Con respecto del sexo, se han registrado mayores niveles de depresión en mujeres frente a los hombres aunque esta tendencia está variando.

Aquellas personas que sufren acontecimientos vitales más estresantes podrían tener más riesgo de desarrollar depresión.

¿Qué factores pueden favorecer desarrollar esta enfermedad?

Existen muchos y diversos factores implicados en el inicio, desarrollo y mantenimiento del trastorno depresivo. Algunos autores señalan que se trata de factores relacionados con los primeros años vitales y la manera en la que somos educados; otros creen que el no hacer actividades que nos resulten agradables podría generar a largo plazo estas situaciones, también hay quienes señalan que los aspectos biológicos podrían estar implicados. Unido a esto, también las experiencias vitales sufridas así como la manera de pensar podrían estar implicada. Es decir, las personas con pensamientos más rumiativos, de culpa o negativos desarrollarían más depresión.

En este momento, se ha descubierto la existencia de una vulnerabilidad en el desarrollo de la depresión. No todas las personas que sufren acontecimientos vitales estresantes, desarrollan depresión solo aquellas que tuviesen esa vulnerabilidad, que está muy relacionado con maneras de pensar y sentir.

¿Considera que existe relación entre depresión y adicciones? ¿y específicamente con el juego patológico? ¿Es frecuente que los/as ludópatas presenten trastornos depresivos? ¿por qué?

La depresión está muy asociada con todas las adicciones y esto también sucede en el caso del juego patológico.

El juego patológico afecta a la vida de la persona que la padece en muchos ámbitos y esto provoca malestar emocional en la persona que lo sufre y en el entorno que le rodea.

¿Y en las familias, por qué desarrollan síntomas de depresión?

Las familias se ven muy afectadas por los problemas derivados del juego. Algunos estudios señalan que además de la persona con ludopatía, el juego afectaría a 17 personas del entorno. La familia se ve muy deteriorada por las numerosas mentiras, por las deudas contraídas, por el distanciamiento emocional, entre otros aspectos, lo que provocaría malestar psicológico que suele estar relacionado con el ánimo depresivo.

¿Qué función cumplirían los trastornos depresivos en la Ludopatía? ¿y la ludopatía en los trastornos depresivos?

En algunos casos, la ludopatía se utilizaría como una manera de evasión de los problemas que existen en el entorno, es decir, en vez de afrontar lo que nos hace daño o lo que nos preocupa, se jugaría para evitar pensar y encarar esa situación. El juego y las consecuencias que provocan también generarían problemáticas de depresión.

¿Qué es más habitual que la Depresión sea anterior al desarrollo de la ludopatía o que sea consecuencia de la misma?

Existen varios planteamientos al respecto. En algunas ocasiones, la depresión es anterior al problema de juego y se utiliza como manera de evadirse de los problemas. En otras ocasiones, sin embargo, el problema de juego produciría malestar emocional. Las consecuencias son tan devastadoras que generarían un estado de ánimo deprimido.

Si una persona con problemas de ludopatía presenta trastornos depresivos ¿cuál debe ser, en su opinión, el tipo de intervención a realizar?

En primer lugar, sería más conveniente intervenir con la problemática del trastorno de juego. Esta problemática genera situaciones muy graves en áreas diferentes como la económica o la familiar y la intervención dirigida a afrontarla debería ser el primer paso. Una vez iniciada la recuperación del juego, sería fundamental abordar la depresión porque, como se ha descrito anteriormente, ha podido ser un elemento que favorezca la aparición o el mantenimiento del juego. Asimismo, el estado de ánimo deprimido, si no remite, podrá dar lugar a otros problemas más adelante.

Ha aumentado la ingesta de antidepresivos en la población ¿qué opina sobre esto?

Algunos medicamentos pueden ser útiles para abordar la depresión. Sin embargo, ante el malestar emocional muchas personas buscan un remedio rápido e inmediato sin profundizar en las causas que han generado esta situación. Es aconsejable la búsqueda de tratamiento psicológico en combinación con medicamentos para afrontar la depresión. El aprendizaje de nuevas formas de enfrentar los problemas, expresar las emociones ayudaría a reducir los medicamentos y a manejar las situaciones de otra manera.

¿Se puede prevenir la depresión?

La tristeza forma parte de la vida. Y, en algunas ocasiones, las personas nos entristecemos y esto genera depresión. Es importante que cuando lo detectemos tomemos consciencia de la situación y busquemos ayuda lo antes posible para evitar que la problemática se cronifique en el tiempo. El ser conscientes de lo que nos entristece y de cómo encaramos la vida ayudará a que podamos poner remedio a las situaciones de una manera precoz.

de afectado/a

Isabel es una mujer de 37 años. Recién casada

1. ¿Cuándo empiezas a jugar y a qué tipo de juego?

Empiezo a jugar al Bingo más o menos con 18 años. En aquel momento jugaba de forma esporádica, una o dos veces al año como mucho.

2. ¿Por qué empiezas a jugar?

No lo sé muy bien. Solo sé que en 2006 empecé a tener problemas de salud: dolores muy fuertes de tripa, diarrea acompañada de sudores fríos y mareos. Esto me lleva a que salir de casa sea una pesadilla. Siendo incapaz de aguantar un apretón y haciéndome encima esté donde esté, empiezo a dejar de quedar con la gente a la que quiero por miedo a salir de casa y que me vuelva a pasar. En mayo de 2009 me diagnostican Gastritis aguda difusa, endometrosis recto-vaginal, hernia de hiato y helicobacter pilori. No saben decirme cuál de ellas me provoca las diarreas. Desde muy joven mi salud la verdad es que no ha sido muy buena que digamos. Pero en aquel momento no pienso para nada en el juego. Ese mismo mes decido meterme de delegada sindical en el comité de la empresa, algo que al encargado parecía no gustarle. Me tiraba indirectas y sin más. En setiembre de 2009 cojo horas para hacer unos cursos de formación y empieza la guerra. Faltas de respeto, amenazas, insultos, humillaciones, mentiras constantes a los compañeros para ponerlos en mi contra, es decir, un acoso en toda regla. Un día decidí ir al Bingo con un familiar como hacíamos una vez al año. No le di importancia. En diciembre más o menos no me encontraba bien de ánimo y mi pareja trabajaba. No sé por qué decidí irme sola al bingo a pasar el rato y así cada vez que me sentía mal. Para cuando me quise dar cuenta no podía dejar de jugar y mentía si hacía falta para conseguirlo.

3. ¿Cómo te sentiste en tus primeros contactos con el juego?

Me sentía muy bien. Era como desconectar del mundo entero. Jugando no había problemas, no pensaba en ellos.

4. ¿Desde cuándo tienes problemas de juego? ¿A qué juegos?

Desde diciembre de 2009, hace 4 años, con 33 años. Con el Bingo. Cuando me di cuenta del problema acudí a la asociación (ASAJÉR) y pedí ayuda. Me recomendaron rellenar una solicitud para no poder entrar al Bingo durante 2 años y así lo hice. No creí necesario en ese momento ir a terapia. Al poco tiempo empecé a jugar a las tragaperras y cuando me di cuenta que me estaba descontrolando de nuevo decidí pedir ayuda a la asociación y a mi familia, como había hecho anteriormente.

5. ¿Cuándo y cómo tomas conciencia que eres adicta al juego?

Tomo conciencia hace 3 años al darme cuenta que no tenía dinero y no estaba con la gente. Cuando empiezas a gastarte el dinero casi en cuanto cobras y luego te dedicas a mentir para conseguir más y más. Siempre pensando que lo vas a recuperar jugando y eso nunca pasa. Pierdes el control de la situación y te acabas sintiendo como una mierda por ello. La verdad es que es muy difícil admitir lo que te está pasando.

6. En tu opinión ¿piensas que las mujeres sufren con más frecuencia que los hombres de Depresión? En caso afirmativo ¿por qué?

de afectado/a

Si. La mujer asume muchas responsabilidades a la vez, es más probable que sufra violencia sexual y doméstica y con frecuencia se encuentra en desventaja social y económica. Sin contar los cambios hormonales que nos hacen más propensas a cambios de humor, Por eso durante la edad reproductiva somos más vulnerables.

7. ¿Alguna vez te han diagnosticado una Depresión? ¿Cuándo y cuál fue exactamente el diagnóstico?

Si, en Abril del 2011. El diagnóstico fue un cuadro de ansiedad-depresión en relación con graves problemas laborales. El tratamiento consistió en medicación de antidepresivos y ansiolíticos.

8. ¿Crees que dicha depresión está relacionada con la Ludopatía? En caso afirmativo ¿para ti es causa o consecuencia de la misma?

Si. Es la causa de la misma.

9. ¿Qué síntomas tenías que te llevaron a consultar el tema?

Presentaba ánimo bajo, tristeza, cansancio, lloros frecuentes, nerviosismo, irritabilidad, pérdida de estima, falta de interés y motivación, insomnio, ansiedad y pérdida de apetito.

10. ¿Cuando estas deprimida qué sientes exactamente?

Sientes mucha tristeza. Estás hundida, no tienes ganas de nada, sientes que no vales para nada, que no le importas a nadie. Esto te lleva a dejar de preocuparte por la gente, lo que hace que te sientas peor. Te cuesta tomar decisiones.

11. ¿Alguna vez la depresión ha ido acompañada de síntomas de ansiedad?

Si. Estás tan mal que no puedes dejar de darle vueltas a lo que te está pasando, llegando a estados de ansiedad importantes.

12. ¿Tomas medicación por tu problema de depresión? Concreta qué.

Ahora ya no tomé nada, estoy recuperada. Tomé medicación durante año y medio aproximadamente. Tomé Escitalopram 15mg, Thymanax 25mg y Diazepan 10 mg.

13. En tu opinión ¿la medicación te ha servido para mejorar tu estado de ánimo? ¿ha sido suficiente?

No. Lo que en realidad me ayudó fue llegar a un acuerdo con la empresa y no volver al trabajo, después de estar 1 año de baja laboral. La situación estaba acabando conmigo en todos los sentidos. La terapia también me está ayudando mucho a superar todas las inseguridades y prejuicios a los que me ha llevado esta situación.

14. Actualmente, ¿cuál es tu situación en relación a la ludopatía y la depresión?

Por suerte no juego desde que fui a la asociación por segunda vez por el problema con las tragaperras. Hace ya 2 años y pico. La depresión fue cesando una vez eliminado el problema y sabía que no iba a tener que aguantar más las provocaciones, desprecios del encargado en cuestión. Fue difícil pero no imposible. Ha sido fundamental para salir del problema el pedir ayuda y asistir a terapia.

responde

LUDOPATÍA Y DEPRESIÓN

- 1 En tu opinión ¿qué es la depresión?
- 2 ¿Sabes cuáles pueden ser algunas causas de la depresión?
- 3 ¿Tienes alguna persona cercana que padece depresión?
- 4 ¿Conoces algún síntoma de la depresión?
- 5 ¿Crees que las personas con problemas de juego tienen problemas de depresión?, ¿y sus familiares?
- 6 ¿Has tenido alguna vez algún episodio depresivo?

Hombre Ludópata, 36 años, Vitoria-Gasteiz.

1. - La depresión es un estado de abatimiento generalizado influenciado por factores externos como la soledad y, sobre todo, la baja autoestima que lleva al individuo a auto-infravalorarse como persona y a negativizar su existencia hasta el punto de ver solo lo negativo y ser incapaz de ver lo positivo que hay en cada uno de nosotr@s. He de decir también que la depresión es, ante todo, una enfermedad y que como tal hay que tratarla.

2.- En la respuesta a la anterior pregunta, he avanzado dos de las causas que para mí son más importantes, la baja autoestima y la negatividad. La primera, porque el valorarse a uno mismo es fundamental para quererse como persona y para permitir disfrutar la vida con objetividad. La segunda, porque por mucho que nos haya pasado, siempre hay una luz al final del túnel y un amig@ al que aferrarse.

3.- A día de hoy no, pero sí es cierto que el que suscribe esto la padeció en su día cuándo se supo todo lo que había en relación con mi adicción al juego. Es una experiencia muy dura verte abocado a la más absoluta soledad. Por eso animo al que la sufra de cerca a que ayude a quien la padezca, con el tiempo lo agradecerá.

4.- Tristeza, llanto, inseguridad y cansancio.

5.- Las personas que sufrimos este problema la padecemos cuando estamos en el proceso de asumir el daño causado a nuestra gente. Eso, asociado al cambio de vida que conlleva deshabitarse a algo nos induce a auto-inculpamos y aislamos de nosotros y de lo que nos rodea. Al revés, la familia la padece cuando descubre el engaño al que ha estado sometida y tiene que afrontar la nueva situación causada por el juego.

6.- Como ya he contestado anteriormente, padecí una depresión después de mi última crisis de juego, aunque no me medicó para ello. Si quiero decir que de eso se sale y que a tod@s aquellos que lo vivan en sus carnes, ánimo, la vida sigue y hay que saber vivirla...

responde

Mujer de Ludópata, 58 años, Vitoria-Gasteiz.

- 1.- Para mí es encontrarte baja de ánimo, poco o nada te ilusiona, pierdes el interés hasta por arreglarte, todo lo ves como en un espejo viejo y deteriorado, en el que te reflejas pero no lo ves claro.
- 2.- Tengo claro que pueden ser muchas, pero cuando vives en continúa intranquilidad, por algo o alguien que está cerca y que no puedes evitarlo, eso te va minando la seguridad en ti misma y termina por cambiar tu carácter, casi siempre para mal .
- 3.- Si tengo familia, y yo misma la he padecido en dos ocasiones, aunque por diversas causas.
- 4.- En mi caso, primero mucha tristeza, ganas de llorar ante un buen amigo/a, sudor y frío continuamente, pensamientos tristes, falta de apetito, imposible relajarme , leo sin enterarme de qué estoy leyendo, dejo de asistir a cosas que me gustan ...
- 5.- Si tienen muchos momentos depresivos, cuando ven los problemas que provocan en la familia, e incluso cuando se miran a sí mismos/as, se ven derrotados/as, empujados/as , pierden su autoestima , y los familiares pasan por el mismo calvario que ellas, o incluso por más, afecta a toda la familia .
- 6.- Si lo he tenido, porque fueron muchos años seguidos y me encontré muy sola , sin saber a dónde acudir, con dos niños pequeños, con mi familia muy lejos, con la sociedad en contra, porque era un tema tabú del que no se debía hablar, entonces no era Ludopatía, era un "vicio". Estoy segura de que mi primera depresión fuerte, fue causada por el problema de Ludopatía que ellas, o incluso por más, afecta a toda la familia .

Hombre Ludópata, 53 años, Oñati.

- 1.- La depresión es un estado afectivo, psicológico, que quien la sufre se sume en un mundo de apatía tal, que la vida le parece una losa de la que no se puede librar. Es como perder la alegría de vivir.
- 2.- La pérdida o las pérdidas malamente elaboradas; un acontecimiento frustrante; los fracasos acumulados; la no aceptación de uno mismo que como consecuencia obliga a ir por la vida consumiendo y al mismo tiempo ofreciendo una imagen que no se corresponde con la propia....
- 3.- No. Pero teniendo en cuenta lo que he respondido en la cuestión 2, no me atrevería a negar que yo haya podido pasar por algún episodio depresivo. Cuando uno siente el vacío interior, esa sensación de no ser nada o nadie, intenta evitarlo por todos los medios. Entonces es posible que en lugar de ser un depresivo o sentir de cerca la locura del vacío, uno prefiera jugar y alejarse de esas sensaciones. Es algo parecido al alcohólico o al toxicómano, y a cualquier tipo de evasión de la realidad. Si la realidad fuese bonita, ¿Para qué escapamos de ella?
- 4.- Tristeza, melancolía, apatía, ausencia, dejadez.....
- 5.- No lo sé, pero seguro que hay estudios al respecto que dicen que sí. A mí no me extrañaría en absoluto. Una recaída puede llegar a ser muy deprimente.
- 6.- Sentido como tal no pero oculto tras el juego es muy probable que se encuentre.

libro recomendado

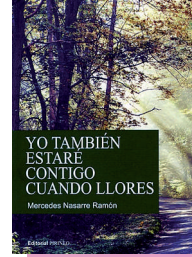
YO TAMBIÉN ESTARÉ CONTIGO CUANDO LLORES

Autor: Mercedes Nasarre Ramón
Colección: Piñeño
Fecha de la edición: 2013 Páginas: 193

Siempre nos fascinan las historias de dolor y de amor. Quizás, "porque todos somos fuente de dolor, de abandono o de injusticia, para los demás o para nosotros. Grandes crímenes o pequeños dolores, da lo mismo. Todos nos ocasionamos muchas o pocas veces, el dolor".

Esta es una novela que escudriña el corazón hasta analizar profundamente la lógica de una depresión y de una regeneración. El lector se encontrará en las primeras páginas con la mente confusa y sin dirección de Rebeca, la protagonista. En el primer encuentro con el Doctor Lisieux se opera el contacto y puede empezar el cambio.

Con una narrativa intensa e íntima, la autora nos sumerge en lo más hondo de la persona, en ese terreno que es el verdadero lugar de la libertad. "Porque pertenecemos al alma de una época, de un territorio, de una generación. Somos miembros del alma familiar, a veces de la tragedia familiar". Pero ahí, en la soledad última, donde se encuentra lo auténtico y lo amoroso, siempre es posible la transformación.



dvd recomendado



TERAPIA DE RIESGO

Dirección: Steven Soderbergh
País: Estados Unidos
Año: 2013 Duración: 106 minutos.

Interpretación: Rooney Mara, Carmen Pelaez, Marín Ireland, Channing Tatum, Polly Draper, Haraldo Alvarez, Jude Law, James Martinez, Vladimi Versailles, Jacqueline Antaramian

En teoría, Emily y Martin (Rooney Mara y Channing Tatum) lo tenían todo en la vida. Eran felices, con buenos trabajos y mucho poder de seducción. No tenían nada que envidiar al resto de parejas de Nueva York. Pero, en la práctica, Emily está tan deprimida que ha intentado suicidarse. Por eso ahora busca la ayuda de su psiquiatra, el doctor Jonathan Banks (Jude Law). Éste le receta un medicamento contra la ansiedad que, en principio, da resultados positivos. Pero, a medida que avanza el tratamiento, el fármaco provoca unos terribles efectos secundarios sobre las personas que rodean a Emily.