



# Saliendo de la depresión con la hipnosis

“No estoy bien, no disfruto de las cosas. Todo se me hace cuesta arriba. Yo antes era más alegre, me gustaba hacer bromas. Ahora casi siempre estoy triste y lloro sin saber los motivos.”

Esto es lo que suelen comentarme las personas que acuden a mi consulta con un problema de lo que hoy se denomina distimia o afeción distímica, (antes depresión o melancolía).

## ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Cuando alguien padece la “depresión”, tiene que ver con un desequilibrio en la emoción de la tristeza. Las personas que la padecen se dan cuenta que han perdido el interés por las cosas más vitales, también sienten la pérdida de sentimientos que les hacen incapaces de expresar afecto o interés por los demás, las actividades que antes les daban placer ahora les resultan indiferentes.

La persona deprimida siente mucha inseguridad y no tiene ninguna confianza en sí mismo, la autoestima la tiene muy baja por lo que siente que no vale nada y son incapaces de salir del pozo en el que se encuentra.



Son muy pesimistas y se sienten tan devaluadas personalmente, que incluso se acusan a si mismas, sintiéndose culpables por su situación. Suelen presentarse diferentes grados de ansiedad.

También suelen estar irritables y sus manifestaciones de agresividad hacia los demás pueden originar problemas familiares y laborales.

#### EN DEPRESIÓN SE ESTÁ CONVENCIDO DE LA PROPIA IMPOTENCIA.

En un esfuerzo por entender la depresión, Seligman y Mainer (1967), experimentaron con un grupo de perros a los cuales se les aplicaron descargas eléctricas dolorosas e impredecibles. Solo un grupo de ellos podría evitarlas al accionar en un panel, el otro no. Los que eran incapaces de evitar esas descargas simplemente se quedaban quietos, "soportando" el dolor. A esto se le llamó el "desamparo aprendido", o lo que es lo mismo el reconocimiento de nuestra propia impotencia.

Todas las personas que están en fases depresivas se encuentran impotentes, inactivos, incapaces de solucionar su situación.

#### GRADOS DE TRISTEZA

La tristeza es por lo general una emoción positiva que nos alerta de algo que hemos perdido o que nos indica que algo importante no hemos conseguido. También con nuestra tristeza hacemos accionar la empatía del resto del grupo, para que nos ayuden o nos protejan.

La tristeza positiva está motivada por algo o puede ser un sumatorio de varias cosas, por esto o por lo otro... etc. Sin embargo, la tristeza depresiva suele ser, generalmente inmotivada, es la misma persona hipertrofiada, la que agranda o desproporciona los agentes que la causan.

Las dos clases de tristeza se viven de diferente manera, la tristeza positiva es más superficial, se muestra con lágrimas o bien

se guarda dentro, dependiendo de la personalidad, puede provocar un cambio de cara, más mustia o melancólica. Mientras que la tristeza depresiva es muy profunda, es densa, compacta, pétrea, consistente, cala en el fondo. En la tristeza depresiva se manifiesta de diferentes maneras, con dolores de cabeza, ansiedades, trastornos digestivos, etc.

#### ¿CÓMO SE TRATA ESTE PROBLEMA EN EL CENTRO DE HIPNOSIS PROFESIONAL?

1. Técnicas de abordamientos euforizantes y serotoninérgicos.
2. Eliminando la ansiedad que pueda tener en la actualidad.
3. Reestructuración cognitiva de la focalización atrofiada de su situación.
4. Control de la irritabilidad.
5. Desensibilizando estresores.
6. Aumentando su auto estima.

#### ¿POR QUÉ ES MEJOR LA HIPNOSIS PROFESIONAL PARA LIBRARSE DE LA TRISTEZA DEPRESIVA?

Como el "aprendizaje" inapropiado de su conducta y las distorsiones de su cognición, como su falta de autoestima, se encuentran en la memoria cortical de largo plazo, es desde allí donde se debe proceder a su "re-aprendizaje". Todos nuestros aprendizajes se "registran" allí y la Hipnosis es un método que al estar instruido mediante atención focalizada o selectiva y el concurso de psico-imágenes, se procura un aprendizaje observacional, cuya eficiencia esta totalmente reconocida.

#### ¿USTED O UN FAMILIAR SUYO, PADECE TRISTEZA DEPRESIVA?

Ahora le podremos ayudar. Llame al Centro de Hipnosis Profesional y podrá disfrutar de una mayor calidad de vida sin problemas. ■

#### Centro de Hipnosis Profesional Gandia.

C/ Ctra de Barx, 34 - 2º - 12.

46702 Gandia

Teléfono: 96 070 93 93 / 690 11 81 81

[www.hipnosisgandia.es](http://www.hipnosisgandia.es)

