

5 libros para tratar la depresión y la ansiedad

La depresión y la ansiedad están consideradas como trastornos del ánimo. Y no es para menos.

Vivimos en un mundo en donde relajarnos cuesta bastante. Vamos frenéticamente al trabajo, somos adictos al celular y las redes sociales, soñamos con cosas materiales y en muchas ocasiones no nos gusta el trabajo que hacemos o tenemos que tratar a diario con gente tóxica.

Todos estos ingredientes forman la receta perfecta para estar deprimidos y ansiosos, pero por fortuna, están los libros.

En mi experiencia, los mejores libros sobre cómo lidiar con la ansiedad y la depresión son aquellos que te hablan con la verdad, ya que si lees un libro que te diga que podrás curarte en 5 minutos, mejor pide que te devuelvan el dinero ya que eso es falso. Tienes que lidiar con eso, enfrentarlo, luchar un poco con él y ser más fuerte frente a él.

He leído muchos libros sobre ansiedad y depresión a lo largo de los años y estos son algunos de los mejores que he encontrado. Están mucho más calificados que yo para ayudarte a través de cualquier succión que estés experimentando.

Los libros sobre salud mental vienen en tres tipos:

Mayor comprensión / investigación: estos son libros que explican lo que las últimas investigaciones sugieren que está sucediendo en su vida / cerebro y cuáles son los tratamientos más efectivos. Desarrollar su comprensión y conocimiento acerca de su problema a menudo puede ser suficiente para que pueda resolverlo desde allí.

Sentirse menos solo: estos libros están escritos principalmente para inspirar esperanza. Por lo general, el autor ha sufrido el mismo problema que usted, excepto que su situación fue de órdenes de magnitud peor que la suya. Esto tiene el doble efecto de: a) asegurarte que no eres el único en pasar por una mierda como esta, y b) que hay esperanza: si este chico / chica lo logró, tú también puedes. Los libros de "Feeling Less Alone" tienden a ser los más poderosos emocionalmente (y mejor escritos) de los tres sabores.

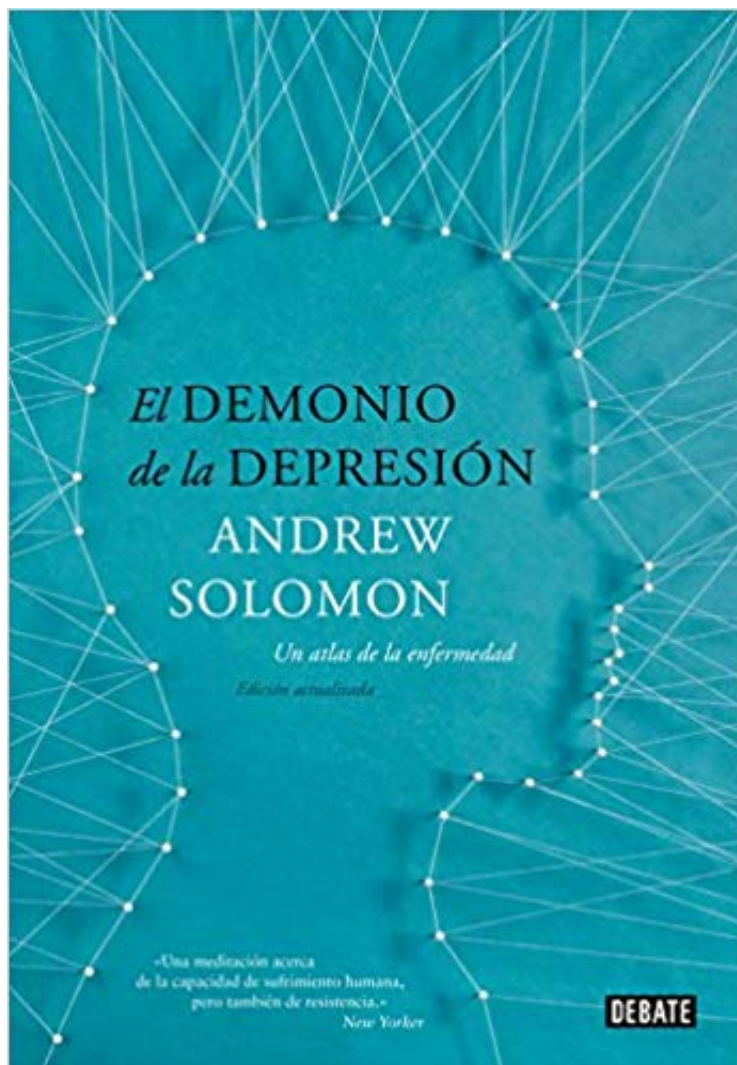
Ejercicios / Acciones: personalmente, no soy un gran fanático de los libros que quieren que saques una hoja de papel cada dos páginas y escribas un montón de basura. Pero sé que algunas personas lo son. Y sé que algunos de estos ejercicios pueden ser altamente efectivos. Y si los ejercicios están bien hechos (generalmente contruidos por un terapeuta / psiquiatra con mucha experiencia), puedes obtener buenos resultados de estos libros.

Los tres tipos pueden ser más / menos útiles dada la situación / personalidad / gustos del lector. Es por eso que he especificado el tipo para cada libro a continuación.

Una última declaración antes de que lleguemos a los libros. ¿Por qué ansiedad y depresión juntas? Bueno, porque a menudo van de la mano. De hecho, ocurren tan a menudo juntas que las personas se confunden una con la otra. Una amiga cercana recientemente pasó la mayor parte del año quejándose constantemente de ansiedad y estrés, y luego de un par de meses de terapia, descubrió que ella estaba realmente deprimida.

Así que la ansiedad y la depresión son como dos guisantes en una vaina. Pero vamos con los libros.

El Demonio de la depresión



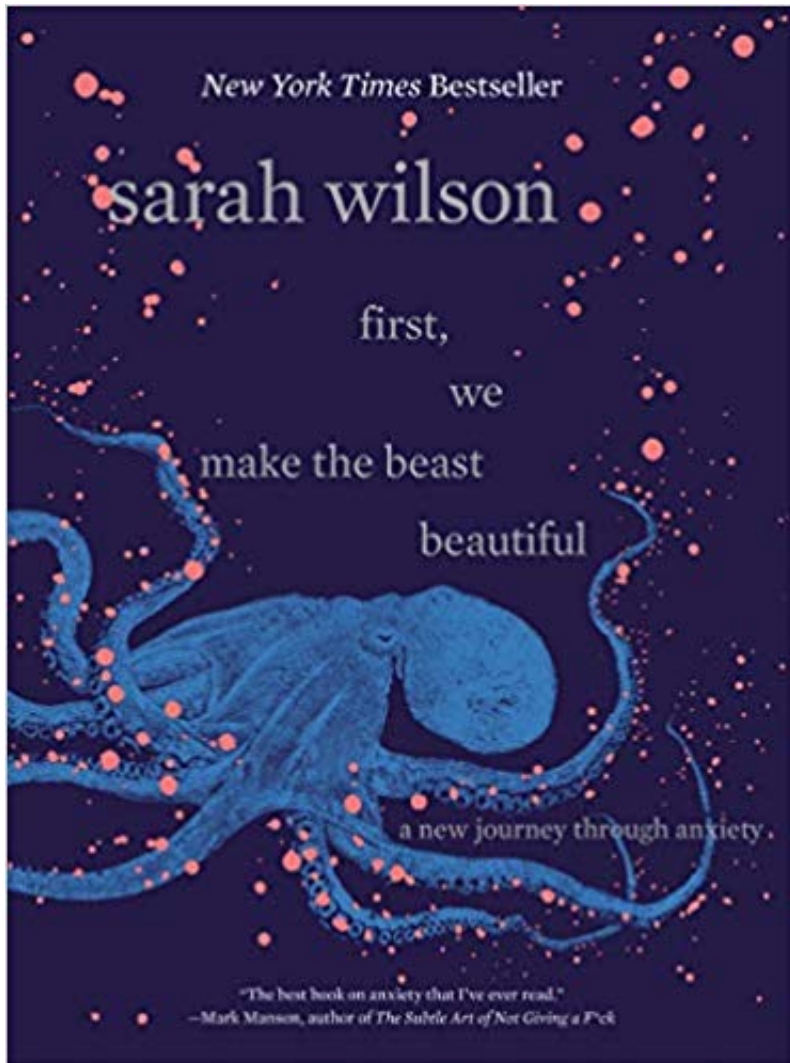
Tipo (s): sentirse menos solo y mayor comprensión / investigación

Andrew Solomon llama a su libro "Un atlas de depresión" y una vez que haya cubierto aproximadamente la mitad de las 688 páginas, comienzas a darte cuenta de por qué: esto es todo lo que siempre querría saber sobre la depresión: su experiencia personal, su experiencia médica, los tratamientos farmacológicos, su historia, sus interpretaciones culturales y, por supuesto, la lucha de Solomon con ella. El libro es extenso como para asimilarlo. Sin embargo, lo que lleva el libro es la combinación de lo bien escrito que está, junto con la sorprendente gravedad de la propia historia de Solomon.

Voy a ser honesto. He estado leyendo acerca de la depresión y la salud mental durante muchos años. Incluso he sufrido algunos episodios depresivos leves. No tenía idea de las profundidades que esta cosa puede alcanzar. Este es el único libro que he leído que me hace entender por qué una persona puede elegir terminar su propia vida.

Leer este libro cambió varias de mis actitudes y suposiciones que he tenido no solo sobre la depresión, sino también sobre los antidepresivos, la terapia y la salud mental. Si lo hubiera leído mientras estaba deprimido, seguramente me habría dado más esperanza para mi propia situación y me habría ayudado a salir de ella.

First, We Make the Beast Beautiful (Inglés)



Tipo (s): sentirse menos solo y mayor comprensión / investigación

Me encantó este libro que se centra en la ansiedad , pero no creo que a todos les guste. Esto se debe principalmente al estilo de escritura de Wilson. Como una persona con ansiedad crónica, First, We Make the Beast Beautiful es frenética y, a veces, con mucha energía, saltando de una historia a otra, de diez años a cinco años, de la infancia a la vejez imaginada, del desastre personal a la investigación científica.

Lo disfruté porque mi cerebro (y escritura) a veces funciona de la misma manera. Pero he visto comentarios en línea de personas ansiosas que han comentado que el libro en realidad los hizo más ansiosos con solo leerlo. Obviamente, ese no es el objetivo.

Pero aparte de eso, creo que este libro es la mejor demostración de lo que es vivir realmente con ansiedad severa y aún así **encontrar una manera de funcionar y prosperar en la vida de uno.**

Wilson ha sufrido de trastorno bipolar, trastornos de la alimentación, episodios maníacos y depresión intermitente. Pero la ansiedad siempre ha estado ahí. Intensamente allí. Y de alguna manera la ha aprovechado para conseguir salir adelante. Siempre he argumentado que la clave de la ansiedad no es deshacerse de ella, sino simplemente dirigirla de una manera más productiva. El corazón de First, We Make the Beast Beautiful es el mismo argumento, demostrado a través de una vida vibrante (y un poco loca) que no se parece a nada que haya visto antes.

(Nota: este libro aún no se ha publicado en algunos países).

Sentirse bien



Sentirse bien: Una nueva terapia contra las depresiones

Se enfoca en: ambos

Tipo (s): Ejercicios / Acción.

La [Ley de Godwin](#) dice que, cuanto más larga sea la discusión en Internet, la probabilidad de que alguien sea comparado con Hitler se acerca al 100%. Bueno, en mi experiencia, cuanto más larga sea una discusión en Internet sobre depresión, ansiedad o cualquier otro problema de salud mental, la probabilidad de que Sentirse Bien sea recomendado para ellos también se acerca al 100%. Veo este libro mencionado en todas partes.

Eso es porque si fuera a escribir un libro completo, "*Esto es lo que serían tres meses con un terapeuta de TCC*", libro lleno de ejercicios suficientes para llenar una pequeña libreta, se sentiría bien. Burns ha hecho un trabajo fantástico, esencialmente escribiendo el reemplazo más cercano a un terapeuta real, y como resultado, casi en cualquier momento me encuentro con alguien que necesita un terapeuta pero no puede obtener uno por alguna razón.

La trampa de la felicidad: Deja de sufrir, comienza a vivir



RUSS HARRIS

LA TRAMPA

DE LA

FELICIDAD

Deja de sufrir, comienza a vivir

 Planeta

Tipo (s): Mayor entendimiento / Investigación y Ejercicios / Acción

Amo este libro. Fue muy influyente para mí cuando lo leí hace años y años y recientemente me molestó descubrir que había arrancado inadvertidamente uno de los ejercicios en él en mi PDF de autoconocimiento (desde entonces se ha corregido y acreditado adecuadamente) .

Russ Harris es probablemente el defensor más visible de algo llamado ACT o terapia de aceptación y compromiso. La ACT es una forma de terapia relativamente nueva que argumenta que la clave para lidiar con la depresión, la ansiedad o la adicción no es necesariamente eliminar los malos sentimientos, sino **desarrollar herramientas mentales y hábitos para simplemente capearlos con mayor eficacia**. Mientras que la TCC se enfoca en canalizar el dolor y el sufrimiento hacia interpretaciones y acciones más productivas, la ACT simplemente dice joder, los malos sentimientos son malos sentimientos y no necesariamente tienen que significar nada si no los dejamos. Para mí, la ACT es uno de los desarrollos más recientes en psicología que incorpora algunos de los beneficios de la atención plena, con un entusiasmo de filosofía oriental.

La trampa de la felicidad es también una de las lecturas psicológicas más accesibles y agradables que existen. La escritura es clara y divertida, y los ejercicios son atractivos. En mi opinión, los mejores libros de psicología pop aportan algo de humor y humanidad al tema, y ??este es uno de los pocos libros que lo hace realmente bien.

Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo



Tipo (s): Mayor entendimiento / Investigación y Ejercicios / Acción

La verdadera autoestima no puede ser una medida de cómo alguien se siente acerca de sus éxitos, sino que debe ser una medida de cómo nos sentimos acerca de nuestros fracasos.

Esta no es una idea tan original. La gente ha estado quejándose sobre su autoestima durante un par de décadas. Pero Neff es el primer psicólogo en conceptualizar una métrica alternativa para la autoestima: la autocompasión.

Las personas con autocompasión pueden sobrellevar las fallas, pueden perdonarse a sí mismas por arruinar cosas, pueden aceptar sus inseguridades y defectos e intentar salir adelante a pesar de ellas.

Ignora el carácter cursi del título aquí. La autocompasión es la respuesta a cada vez que escuchas

a alguien decir "*hey, no seas tan duro contigo mismo*", sin ninguna explicación de cómo no ser tan duro contigo mismo. Neff no solo ha propuesto esto como una medida más efectiva de la salud psicológica que la autoestima, sino que también ha investigado cómo llegar allí. **¿Cómo cultivamos la autocompasión? ¿Cómo nos perdonamos a nosotros mismos por estropear las cosas, por no estar a la altura de lo que queremos de nosotros mismos, por tener fracasos y momentos y días en que nada parece ir bien?**

Al igual que muchos libros de psicología popular, sus ejemplos y anécdotas a veces son cliché, pero la idea central es lo suficientemente importante como para que este libro todavía valga la pena leerlo si eres del tipo increíblemente autocrítico.