

INDICE

Introducción	
La depresión, enfermedad de la tristeza	17
Decálogo contra la tristeza;; un estilo de vida abierto a la esperanza	23
Capítulo 1. Las depresiones: tristezas y esperanzas	
¿Qué es en realidad una depresión?	29
¿Por que aparecen las depresiones?	36
¿Tristeza o inhibición?	38
Las tendencias suicidas. El camino a la autodestrucción	40
Caso clínico: un intento de suicidio en una vida sentimental conflictiva	42
Diferencias y semejanzas entre la tristeza normal y la depresiva	46
Cuando la depresión se asocia a otro trastorno	63
Caso clínico 1: una personalidad por evitación asociada a trastornos obsesivos y esquizoides	65
Caso clínico 2: una mujer con depresión mayor asociada a un cáncer de ama y otros trastornos nerviosos	67
¿¿Cómo se reconoce la depresión?	70
La depresión: Síntomas en constante movimiento	73
Los residuos depresivos	75
Las depresiones bipolares y otros trastornos asociados	80
Caso clínico: un ejemplo de depresión bipolar	89
¿Se deterioran las depresiones bipolares?	93
Caso clínico: una depresión con factores residuales	94
Capítulo 2. Tipo de depresiones	
Reacciones depresivas	99
Reacciones depresivas biológicas	
Reacciones depresivas psicológicas	101
Caso clínico 1: un ejemplo de reacción paradójica depresiva	102
Caso clínico 2: depresión reactiva en un hombre cuya mujer tiene el síndrome del penúltimo tren	103
Reacciones depresivas psicológicas puras	
Caso clínico: una historia de revista del corazón: trágica, divertida y atroz	107
Reacciones adaptivas	111
Caso clínico: reacción adaptativa tras una separación conyugal	112
Cuando la tristeza sale de adentro: depresiones endógenas	113
Caso clínico 1: una típica depresión endógena	114
Caso clínico 2: depresión endógena que se cura de manera espontánea	115
Algo mas que una depresión: la distimia	116
Caso clínico 1 : una depresión insertada en una personalidad por evitación (timidez patológica)	120
Caso clínico 2 : un ejemplo de distimia depresiva	124
Caso clínico 3: recuperación espontánea tras un problema familiar	135
Las depresiones y su concepción patológica del tiempo	138
Capítulo 3. Algunas depresiones difíciles de tratar	
Depresiones crónicas	143
Caso clínico: depresión crónica tratada con EMT	146

Depresiones residuales	150
Caso clínico: el caso del empleado de banco con una depresión crónica	152
Diferencias entre depresiones crónicas y depresiones residuales	155
La vida depresiva: vacía y monótona	159
Caso clínico 1: un modelo de vida depresiva	161
Caso clínico 2: otro claro ejemplo de vida depresiva	164
Depresiones obsesivas	166
Caso clínico: un paciente con depresión anancástica (obsesiva)	171
Capítulo 4. Otros trastornos relacionados con la depresión	
La personalidad predepresiva y sus antecedentes históricos	177
Factores que pueden llevar a la depresión	181
La personalidad depresiva: puerta abierta a las depresiones	185
Una forma de ser pesimista	189
La incapacidad para expresar sentimientos: alexitimia	192
Su origen y causas	194
Caso clínico: la mujer de un alexitímico bastante puro	198
Capítulo 5. Las depresiones en la mujer	
La condición femenina	203
Las depresiones asociadas al cuerpo de la mujer	
El síndrome de tensión premenstrual	209
Caso clínico: depresión con intento de suicidio	210
Las depresiones en el embarazo	212
La depresión posparto	217
Caso clínico: una mujer aquejada de depresión posparto	218
La menopausia	220
Las depresiones tras el aborto	222
Las depresiones bipolares en la mujer	224
Capítulo 6. El síndrome de estar quemado (burnout)	
Sobrecarga emocional en el trabajo, con desgaste e insatisfacción	233
Caso clínico 1: un profesor de secundaria con síndrome de burnout	235
Caso clínico 2: el desgaste profesional de un médico de hospital	238
Del desgaste profesional la fatiga crónica	242
Diferencias del burnout con otros padecimientos psiquiátricos	245
Diferentes tipos de burnout	246
Aproximaciones al estudio de este síndrome	249
Capítulo 7. Tratamiento de las depresiones	
Diagnosticar bien la depresión	253
Formas de tratar una depresión	255
La psicoterapia: ¿Qué es?	257
Sicoterapia	276
Los antidepresivos	278
Los antipsicóticos atípicos	293
Los psicoestimulantes	294
El antidepresivo ideal	295
Terapia electroconvulsiva (TEC)	297
Estimulación magnética transcraneal (EMT)	301
Estimulación del nervio vago (ENV)	304
Fototerapia	306

Enfermedades depresivas y luz solar	308
¿Qué entendemos por remisión?	309
La esperanza, columna vertebral de la vida	312
Anexo. Historia de la melancolía	
Las civilizaciones antiguas	315
Los maestros antiguos	318
Otros médicos griegos y romanos	320
Época medieval	323
El renacimiento	326
El barroco	328
La ilustración	329
La psiquiatría romántica	332
El positivismo psiquiátrico	335
La psiquiatría contemporánea	336
Historia de los tratamientos morales en la depresión	340
Apéndice 1. Investigación del Dr. Rojas y su equipo de una muestra de 89 pacientes con depresión	345
Apéndice 2. Escalas de evaluación y cuestionarios de diferentes trastornos relacionados con la depresión	353
Glosario	385
Bibliografía	393
Agradecimientos	417
Índice temático	419
Índice de casos clínicos	425