

# Depresión en los Adolescentes

No es raro que los jóvenes experimenten la tristeza de vez en cuando. La adolescencia siempre es una etapa inquietante, con los cambios físicos, emocionales, psicológicos y sociales que acompañen esta etapa de la vida.

Expectativas irrealistas académicas, sociales o familiares pueden crear un fuerte sentido de rechazo y puede llevar a una profunda decepción. Cuando les van mal en la escuela o en el hogar, los adolescentes a menudo reaccionan de forma exagerada. Muchos jóvenes sienten que la vida no es justa o que las cosas nunca les salen bien. Se sienten estresados y confundidos. Los adolescentes hoy en día ven más de lo que la vida tiene para ofrecer – tanto bueno como malo – en la televisión, la escuela, en las revistas y en el internet.

Los adolescentes necesitan la orientación de los adultos ahora más que nunca para entender todos los cambios emocionales y físicos que están experimentando. Cuando el estado de ánimo de un adolescente se interrumpe su capacidad de funcionar día a día, puede indicar un trastorno emocional o mental serio que necesite atención – la depresión adolescente.

## Reconoce la Depresión Adolescente

La depresión adolescente está aumentando a un ritmo alarmante. Encuestas recientes indican que tantos como uno de cinco adolescentes sufren de la depresión clínica. Esto es un problema serio que requiere un tratamiento rápido y apropiado. La depresión puede tomar varias formas, incluyendo el trastorno bipolar, lo cual es una condición que alterna entre periodos de euforia y depresión.

La depresión puede ser difícil diagnosticar en los adolescentes porque los adultos pueden esperar que los adolescentes actúen de mal humor. Los adolescentes también no siempre entienden ni expresan bien sus sentimientos. Es posible que no estén al tanto de los síntomas de la depresión y que no busquen ayuda.

Estos síntomas pueden indicar la depresión, particularmente cuando duran más de dos semanas:

- Bajo rendimiento en la escuela
- Retirada de amigos y actividades
- Tristeza o desesperanza
- Falta de entusiasmo, energía o motivación
- Enojo o ira
- Reacción exagerada a la crítica
- Sentimientos de ser incapaz de satisfacer ideales
- Autoestima baja o culpa
- Indecisión, falta de concentración u olvido
- Inquietud o agitación
- Cambios en los patrones de alimentación y de dormir
- Abuso de las sustancias
- Problemas con la autoridad

- Pensamientos o acciones del suicidio

Los adolescentes pueden experimentar con las drogas o alcohol o ser sexualmente promiscuos para evitar sentimientos de depresión. Los adolescentes también pueden expresar su depresión a través de un comportamiento hostil, agresivo y arriesgado. Pero tales comportamientos solo conducen a nuevos problemas, niveles más profundos de depresión y relaciones con amigos, familiares, agentes del orden público u oficiales en la escuela.

### Tratando la Depresión Adolescente

Es extremadamente importante que los adolescentes deprimidos reciban un tratamiento rápido y profesional.

- **Psicoterapia** brinda a los adolescentes la oportunidad de explorar eventos y sentimientos que les resultan dolorosos y preocupantes. Psicoterapia también les enseña habilidades de afrontamiento.
- **Terapia cognitiva conductual** ayuda que los adolescentes cambian patrones negativos de pensamiento y comportamiento.
- **Terapia interpersonal** se enfoca en cómo desarrollar relaciones más saludables en el hogar y en la escuela.
- **Medicamento** alivia ciertos síntomas de depresión y a menudo se prescribe junto con la terapia.

Cuando los adolescentes deprimidos reconocen la necesidad para recibir ayuda, han dado un gran paso hacia la recuperación. Sin embargo, recuerda que pocos adolescentes busquen la ayuda solos. Puede que necesitan del aliento de sus amigos y el apoyo de adultos interesados para buscar ayuda por su cuenta. Pueden necesitar aliento de sus amigos y apoyo de adultos interesados para buscar ayuda seguir recomendaciones de tratamiento.

### Enfrentar los Peligros del Suicidio de los Adolescentes

Cada año, casi 5,000 jóvenes de edades 15 hasta 24, se suicidan. Es la tercera causa principal de muerte en adolescentes y es la segunda causa principal de muerte entre jóvenes de edad universitaria. Cuatro de cinco adolescentes quienes han intentado suicidarse han dado advertencias claras:

- Amenazas de suicidio, directo e indirecto
- Obsesión con la muerte
- Poemas, ensayos y dibujos que refieren a la muerte
- Regalando pertinencias
- Cambio dramático de personalidad o apariencia
- Comportamientos irracionales o raros
- Sentidos abrumador de culpa, vergüenza o rechazo
- Cambio de patrones en comer o dormir
- Caída severa en el rendimiento escolar

**¡RECUERDA!** Estas señales de advertencia deben tomarse en serio. Obtenga ayuda de inmediato. El cariño y apoyo puede salvar una vida.

### Ayudando a Adolescentes Suicidas



Phone: (414) 276-3122 or (866) 948-6483

Email: [info@mhawisconsin.org](mailto:info@mhawisconsin.org)

[www.mhawisconsin.org](http://www.mhawisconsin.org)

# Depresión en Adolescentes

- **Ofrezca ayuda y escucha.** Alentar a los adolescentes deprimidos a hablar sobre sus sentimientos. Escucha, no discuta.
- **Confía en sus instintos.** Si parece que la situación puede ser seria, busca ayuda de inmediato. Hay que romper la confianza si sea necesario para salvar una vida.
- **Preste atención si hablan de suicidio.** Haga preguntas directas y no tenga miedo de las conversaciones francas. ¡El silencio es mortal!
- **Solicite ayuda profesional.** Es esencial obtener ayuda experta de un profesional de la salud mental que tienen experiencia ayudando a los adolescentes deprimidos. Hay que alertar a adultos importantes en la vida del adolescente – familiares, amigos y maestros.

## Mirando Hacia el Futuro

Cuando los adolescentes están deprimidos, le parecen difícil creer que sus vidas puedan mejorar. Pero tratamiento profesional puede tener un impacto dramático en sus vidas. Puede volver a encarrilarlos y brindarles esperanza para el futuro.

Si usted o alguien a quien conoce está contemplando el suicidio, llame al 1-800-273-8255.