



Reconocer la depresión en adolescentes

La depresión afecta a los adolescentes en mayor medida de lo que la mayoría creemos. Los adolescentes que sufren depresión no sólo están de mal humor, el mal humor ocasional o el mal comportamiento son esperables. La depresión es un tema muy serio que afecta varios aspectos de la vida de los adolescentes. Puede destruir la esencia misma de la personalidad de un adolescente, causándole una abrumadora sensación de tristeza, desesperación o enojo. Abajo hay algunas directrices que ayudarán a los padres a identificar una posible depresión en sus hijos adolescentes. Los padres deben tomar en cuenta una posible depresión cuando los cambios en el comportamiento de sus hijos duran más de dos semanas y afectan:

Signos y síntomas de depresión en adolescentes y jóvenes:

- Tristeza y/o desesperanza
- Preocupación por la disminución en las calificaciones escolares
- Abuso de alcohol o sustancias prohibidas
- Irritabilidad, enojo y/u hostilidad
- Tendencia al llanto y/o llanto frecuente
- Alejamiento de amigos y familia
- Desasosiego y/o agitación
- Sentimientos de inferioridad y/o culpa
- Falta de entusiasmo o motivación
- Fatiga y/o falta de energía
- Dificultad para concentrarse
- Pensamientos sobre la muerte y/o suicidio
- Meterse en problemas o mostrar comportamientos riesgosos
- Manifestaciones sobre querer morir

Efectos de la depresión en los adolescentes:

Los efectos negativos de la depresión en los adolescentes van mucho más allá de un humor melancólico. Muchos de los comportamientos y actitudes rebeldes y enfermos en los adolescentes son realmente indicadores de una depresión. Las siguientes son algunas de las maneras en que los adolescentes tratan de afrontar su sufrimiento emocional:

- La depresión causa baja energía y dificultades para concentrarse. En la escuela, puede llevar a un alumno que fue bueno al ausentismo escolar, disminución en las calificaciones y/o frustración con la tarea escolar.
- Su adolescente depresivo puede fugarse o hablar de fugarse. Estos intentos son habitualmente un grito pidiendo ayuda.
- Su adolescente puede usar alcohol y/o drogas en un intento de “auto medicar” su depresión. Desgraciadamente, el uso de sustancias sólo empeora las cosas.
- La depresión puede desencadenar e intensificar sentimientos de fealdad, vergüenza, fracaso y/o inferioridad.
- Su adolescente puede conectarse a internet para escapar de sus problemas, pero el uso excesivo de la computadora sólo incrementa su aislamiento, haciéndolo sentir mayor depresión.
- Su adolescente depresivo puede involucrarse en comportamientos peligrosos y/o de alto riesgo, como conducir imprudentemente, beber alcohol descontroladamente y sexo sin protección.

Diferencias entre la depresión de un adolescente y la de un adulto

La depresión en los adolescentes puede verse diferente de la depresión en adultos. Los siguientes síntomas de depresión son más comunes en los adolescentes que en los adultos:

- **Humor irritable o enojado** – La irritabilidad, más que la tristeza, es frecuentemente el humor principal en los adolescentes depresivos. Su adolescente depresivo puede mostrarse gruñón, hostil, fácilmente frustrado y/o con tendencia a los ataques de ira.
- **Malestares y dolores sin explicación** – Los adolescentes depresivos se quejan de enfermedades físicas como dolor de cabeza o de estómago. Si un examen físico exhaustivo no revela una causa médica, estos malestares y dolores pueden indicar una depresión.
- **Extremada sensibilidad a la crítica** – Los adolescentes depresivos están devastados por sentimientos de inferioridad, lo que los hace

extremadamente vulnerables a las críticas, el rechazo y/o el fracaso. Este es un problema específico de los “súper-competentes”.

- **Aislamiento de algunas, no todas las personas** – Mientras los adultos tienden a aislarse cuando están deprimidos, los adolescentes habitualmente mantienen aunque sea algunos amigos. Sin embargo, los adolescentes con depresión pueden socializar menos que antes, se alejan de sus padres y/o empiezan a relacionarse con un grupo diferente.

Para conseguir ayuda, los padres deben hablar con la trabajadora social o la consejera de la escuela para conseguir apoyo y/o derivación a un profesional de la salud mental. Puede conseguir los servicios necesarios mediante su aseguradora de salud o la junta de servicios comunitarios.

Adaptado de Depresión Adolescente: Una Guía para Padres; http://www.helpguide.org/mental/depression_teen.htm