

Depresión en Adolescentes: ¿cómo reconocerla?



¿Cómo reconocer a un adolescente con depresión? En general, algunos de los indicios son mal humor, desánimo y la mayoría de las veces están encerrados en su habitación durante todo el día. Aunque estas características suelen ser normales durante esta época de la vida, lo sospechoso es que se mantengan por más de dos semanas consecutivas.

Principales síntomas

- Estado de ánimo bajo o triste
- Desánimo
- Irritabilidad
- Pérdida de capacidad de disfrutar
- Disminución de la vitalidad (sensación de estar fatigado)
- Dificultades de aprendizaje
- Visión pesimista del futuro
- Sentimientos de culpa
- Baja autoestima y sensación de inutilidad
- Inapetencia

- Ansiedad
- Insomnio
- Ideas suicidas y/o autoagresivas

Medicamentos y sicoterapia

¿Tiene cura la depresión? “Sí, con un adecuado y oportuno tratamiento, junto con el apoyo y cuidado de la familia”, dice el Dr. Antonio Martínez.

La depresión en todas las edades tendrá un mejor pronóstico si se complementa la psicoterapia con el uso de fármacos. “El medicamento antidepresivo por sí solo no tendrá el resultado esperado sin la terapia psicológica y el acompañamiento, contención y el afecto de la familia”, dice el especialista.

El psiquiatra señala que los adolescentes también pueden ser tratados con medicamentos antidepresivos, lo cual se debiera extender, al menos, por seis meses para un resultado exitoso, aunque en casos de depresiones mayores se puede prolongar por un año o más, “siempre con un seguimiento periódico por parte del médico tratante para ver cómo responde a los fármacos”, señala.

Apoyo complementario

- Consultar con psicopedagogo en caso de mal rendimiento escolar.
- Encausar al niño para que haga deportes al aire libre.
- Demostrar cariño por parte de la familia y acompañarlo de manera sostenida en el tiempo.
- Involucrarse en el tratamiento para evitar que el joven se sienta solo.
- Procurar que el adolescente tenga una buena higiene del sueño, ya que ello ayuda a curar la depresión.
- Generar lazos de confianza con el adolescente, de tal manera que él pueda contar sus problemas y sentirse escuchado. Hablar es el primer paso para superar la depresión.

Si un adolescente presenta desánimo, tristeza e irritabilidad por más de dos semanas, recuerda que esos síntomas indicarían una depresión.

FUENTE: EQUIPO DE SALUD MENTAL CENTRO MEDICO CETEP – C. VERDE

