

Guía para padres sobre la depresión del adolescente

Reconocer las señales y ayudar a su hijo o hija



Los adolescentes se enfrentan a una serie de presiones, desde los cambios de la pubertad hasta las preguntas sobre quiénes son y dónde encajan. Con toda esta confusión e incertidumbre, no siempre es fácil diferenciar entre la depresión y los dolores de crecimiento normales de la adolescencia. Pero la depresión del adolescente va más allá del mal humor. Es un serio problema de salud que afecta todos los aspectos de la vida de un adolescente. Afortunadamente, es tratable y los padres pueden ayudar. Su apoyo ayudara a su adolescente a salir de la depresión y volver a la normalidad.

¿Cuáles son las señales y síntomas de la depresión en los adolescentes?

A diferencia de los adultos, que tienen la capacidad de buscar ayuda por su cuenta, los adolescentes confían en los padres, maestros u otros tutores para reconocer su sufrimiento y obtener la ayuda que necesitan.

Así que, si usted tiene un adolescente en su vida, es importante aprender acerca de la depresión del adolescente y qué hacer si detecta las señales de advertencia. Puede parecer que reconocer la depresión en el adolescente es fácil, pero las señales no siempre son muy obvias. Por un lado, los adolescentes con depresión no necesariamente aparentan estar tristes. Irritabilidad, enojo y agitación pueden ser los síntomas más prominentes.

Señales y síntomas de la depresión en adolescentes

1. Tristeza o desesperanza
2. Irritabilidad, enojo u hostilidad
3. Lágrimas y llanto frecuente
4. Apartarse de los amigos y familiares
5. Pérdida de interés en actividades
6. Bajas calificaciones
7. Cambios en los hábitos alimenticios y de sueño
8. Inquietud y agitación
9. Sentimientos de inutilidad y culpa
10. Falta de entusiasmo y motivación
11. Fatiga o falta de energía
12. Dificultad para concentrarse
13. Molestias y dolores inexplicables
14. Pensamientos de muerte o suicidio

¿Es depresión o “Dolores de crecimiento” de la adolescencia?

El mal humor y rebeldía son normales en la etapa de la adolescencia. Pero los cambios persistentes en la personalidad, estado de ánimo o la conducta son señales de alerta de que existe un problema más profundo. Si no está seguro si su hijo (hija) está deprimido o simplemente está “siendo un adolescente”, considere cuánto tiempo los síntomas han estado pasando, qué tan severos son, y lo diferente que su hijo (hija) está actuando. Las hormonas y el estrés pueden explicar la pelea ocasional de ansiedad del adolescente, pero no la continua e infatigable infelicidad, el letargo o la irritabilidad.

Señales de advertencia de suicidio en los adolescentes

Adolescentes con depresión grave a menudo piensan acerca de, hablan de, o hacen intentos de suicidio "para llamar la atención". Pero un alarmante y creciente número de intentos de suicidio de adolescentes son exitosos, por lo que [los pensamientos o comportamientos suicidas siempre deben tomarse muy en serio](/es/articulos/prevencion-del-suicidio/suicidio-prevencion-ayudar-a-una-persona-suicida.htm) (/es/articulos/prevencion-del-suicidio/suicidio-prevencion-ayudar-a-una-persona-suicida.htm).

Para la inmensa mayoría de los adolescentes suicidas, la depresión u otro trastorno psicológico juegan un papel primordial. En adolescentes deprimidos que también abusan de alcohol o drogas, el riesgo de suicidio es aún mayor. Debido al peligro muy real de suicidio, los adolescentes que están deprimidos deben ser vigilados muy de cerca para detectar cualquier señal de pensamientos o conductas suicidas.

Señales de alerta de suicidio

1. Hablar o bromear sobre suicidarse
2. Decir cosas como, "Yo estaría mejor muerto", "Ojalá pudiera desaparecer para siempre" o "No hay salida".
3. Hablar positivamente de la muerte o romantizar morir ("Si yo muriera, la gente podría amarme más")
4. Escribir historias y poemas sobre la muerte, el morir o el suicidio
5. Participar en comportamientos imprudentes o tener muchos accidentes que resulten en lesiones
6. Regalar pertenencias preciadas
7. Decir adiós a amigos y familiares como si fuera por última vez
8. Buscar armas, píldoras u otras formas letales para suicidarse

No ignore el problema

La depresión es muy perjudicial cuando se deja sin tratamiento, así que no espere y diga "ojalá" que los síntomas preocupantes desaparecerán.

Si usted sospecha que su hijo está deprimido, hable con él o ella de sus preocupaciones de una manera amorosa, sin prejuicios. Incluso si no está seguro de que la depresión es el problema, los comportamientos problemáticos y las emociones que está viendo son señales de un problema que debe hablarse. Abra un diálogo y hágale saber a su hijo o su hija qué señales específicas de depresión usted ha notado y por qué le preocupan. Luego pídale a su hijo o a su hija que comparta lo que a él o ella le está pasando y esté listo y dispuesto a escuchar verdaderamente. Deténgase de hacer un montón de preguntas (a los adolescentes no les gusta sentirse acorralados), pero aclaren que están listos y dispuestos a proporcionar el apoyo que necesitan.

Consejos para comunicarse con un adolescente deprimido

Concéntrese en escuchar, no en sermonear. Resista cualquier impulso para criticar o juzgar cuando su hijo o hija comience a hablar. Lo importante es que su hijo o hija se está comunicando. Le hará un bien a su adolescente si usted le deja saber que está ahí para ayudarle incondicionalmente y sin juicio.

Sea suave pero persistente. No se rinda si se cierra y le deja fuera al principio. Hablar de depresión puede ser muy difícil para los adolescentes. Incluso aunque quieran hablar, pueden tener dificultades para expresar lo que están sintiendo.

Sea respetuoso con el nivel de comodidad de su hijo o hija mientras que usted enfatiza su preocupación y su disposición a escuchar.

Reconozca sus sentimientos. Incluso si sus sentimientos o preocupaciones parecen tontos o irracionales para usted. Los intentos bien intencionados de explicar por qué "las cosas no son tan malas" sólo parecerá como si no toma en serio sus emociones. Para que se sientan comprendidos y apoyados, simplemente reconozca el dolor y la tristeza que están experimentando, les hará sentir comprendidos y apoyados.

Confié en sus instintos. Si su adolescente afirma que nada está mal, pero no tiene ninguna explicación para lo que está causando el comportamiento deprimido, usted debe confiar en sus instintos. Si su hijo o hija adolescente no se abre a usted, considere la posibilidad de recurrir a una tercera persona de confianza: un consejero escolar, un maestro favorito o un profesional de la salud mental. Lo importante es conseguir que hable con alguien.

Anímele a conectarse socialmente

Los adolescentes deprimidos tienden a aislarse de sus amigos y de las actividades que solían disfrutar. Pero el aislamiento sólo empeora la depresión, así que haga lo que pueda para ayudar a su hijo a volver a conectarse.

Que el tiempo de conversar cara a cara sea una prioridad. Separe tiempo cada día para hablar, tiempo en donde esté totalmente enfocado en su hijo (sin distracciones o haciendo multitareas). El simple hecho de conectarse cara a cara puede jugar un papel muy importante en la reducción de la depresión de su adolescente.

Luche contra el aislamiento social. Haga lo que tenga que hacer para mantener a su hijo conectado a otros. Anímele a salir con sus amigos o invite a los amigos a venir a casa a visitarle. Participe en actividades que involucren a otras familias y dele a su hijo la oportunidad de conocer y conectarse con otros adolescentes.

Involucre a su adolescente. Sugiera actividades como deportes, clubes después de la escuela o clases de arte, danza o música que aprovechen los intereses y talentos de su hijo o hija. Mientras que su adolescente puede carecer de motivación e interés al principio, a medida que se reconecte con el mundo, comenzará a sentirse mejor y mantendrá su entusiasmo.

Estimule a su adolescente a hacer servicios voluntarios. Hacer cosas por los demás es un poderoso antidepresivo y fortalece la autoestima. Ayude a su hijo a encontrar una causa en la que esté interesado y eso le da un sentido de propósito. Si usted es voluntario con ellos, también puede ser una buena experiencia de conexión.

Haga de la salud física una prioridad

La salud física y mental están íntimamente conectadas. La inactividad, el sueño inadecuado y la mala nutrición, hacen que la depresión empeore. Desafortunadamente, los adolescentes son conocidos por sus hábitos poco saludables: quedarse despiertos hasta tarde, comer comida chatarra y pasar horas y horas en sus teléfonos, computadoras o aparatos electrónicos.

Pero como padre, usted puede combatir estos comportamientos estableciendo un ambiente familiar sano y de apoyo.

Haga que su adolescente se mantenga en movimiento! El ejercicio es absolutamente esencial para la salud mental, haga lo que sea necesario y consiga que su adolescente este activo. Idealmente, los adolescentes deben de hacer por lo menos una hora de actividad física al día, pero no tiene por qué ser aburrido o miserable. Sáquelo del encierro con actividades en contacto con la naturaleza como: Caminar al perro, bailar, jugar algún deporte, ir a caminar, montar bicicleta, andar en patineta, siempre y cuando se mueva, es beneficioso.

Establezca límites en el tiempo de la computadora. Los adolescentes a menudo entran a las redes sociales para escapar de sus problemas, pero el uso excesivo de la computadora sólo aumenta su aislamiento y su depresión.

Proporcione comidas nutritivas y balanceadas. Asegúrese de que su hijo está recibiendo la nutrición que necesita para una salud óptima del cerebro y apoyo para el estado de ánimo: cosas como grasas saludables, proteínas de calidad y productos frescos.

Motívele a dormir lo suficiente. Los adolescentes necesitan dormir más que los adultos para funcionar de manera óptima, de 9 a 10 horas por noche.

Saber cuándo buscar ayuda profesional

El apoyo y los cambios de estilo de vida saludable pueden hacer una gran diferencia para los adolescentes deprimidos, pero no siempre es suficiente. Cuando la depresión es grave, no dude en buscar ayuda profesional de un psicólogo o psiquiatra. Un profesional de la salud mental con entrenamiento avanzado y un trasfondo fuerte en atender la depresión en el adolescente es la mejor opción para el cuidado de su hijo.

Involucre a su hijo en las opciones de tratamiento

Al elegir a un especialista o buscar opciones de tratamiento, siempre obtenga la opinión de su adolescente. Si desea que su adolescente esté motivado y comprometido en su tratamiento, no ignore sus preferencias ni tome decisiones sin hacérselo saber. Ningún psicoterapeuta hará milagros, y ningún tratamiento funciona igual para todos. Si su hijo se siente incómodo o simplemente no está conectándose con el psicólogo o el psiquiatra, busque uno que encaje mejor con su hijo o su hija.

Explore sus opciones

El especialista que usted ha elegido le informara sobre las opciones de tratamiento para la depresión de su hijo o hija. La terapia conversacional es a menudo un buen tratamiento inicial para casos de depresión leve a moderada. Durante el transcurso de la terapia, la depresión de su adolescente puede resolverse. Si la depresión no se resuelve, entonces el medicamento está justificado.

Desafortunadamente, algunos padres se sienten presionados a elegir medicamentos antidepresivos sobre otros tratamientos que pueden ser muy costosos o muy extensos. Sin embargo, a menos que su hijo esté actuando arriesgadamente o en riesgo de suicidio (en cuyo caso puede ser necesario medicamento y / u observación constante), usted tiene tiempo para considerar cuidadosamente sus opciones antes de comprometerse a cualquier tratamiento. En todos los casos, los antidepresivos son más efectivos cuando son parte de un plan de tratamiento más amplio.

El medicamento viene con riesgos

Los antidepresivos fueron diseñados y probados en adultos, por lo que su impacto en los cerebros jóvenes y en desarrollo aún no se entiende. Algunos investigadores están preocupados porque el exponerse a medicamentos como el Prozac puede interferir con el desarrollo normal del cerebro, particularmente la forma en que el cerebro administra el estrés y regula las emociones.

Los antidepresivos también vienen con riesgos y efectos secundarios propios, incluyendo una serie de preocupaciones de seguridad específicas para niños y adultos jóvenes. También se sabe que aumentan el riesgo de pensamientos y conductas suicidas en algunos adolescentes y adultos jóvenes. Los adolescentes con desorden bipolar, antecedentes familiares de trastorno bipolar o antecedentes de intentos previos de suicidio son particularmente vulnerables. El riesgo de suicidio es mayor durante los dos primeros meses de tratamiento antidepresivo. Los adolescentes que toman antidepresivos deben ser supervisados muy de cerca para observar cualquier señal que indique que la depresión está empeorando.

Los adolescentes que toman antidepresivos: Tomar en cuenta estas banderas rojas

Llame a un médico si nota...

- Mas pensamientos o nuevos pensamientos suicidas
- Gestos o atentos suicidas
- Depresión nueva o peor
- Agitación o inquietud
- Ataques de pánico
- Dificultad para dormir (insomnio)
- Irritabilidad nueva o peor
- Comportamiento agresivo, enojado o violento
- Actuar sobre impulsos peligrosos
- Lenguaje o comportamiento hiperactivo (manía)
- Otros cambios inusuales en el comportamiento

Cúidese usted y al resto de la familia

Como padre que está lidiando con la depresión del adolescente, usted puede encontrarse enfocando toda su energía y atención en su hijo o hija. Mientras tanto, usted puede estar descuidando sus propias necesidades y las necesidades de otros miembros de la familia. Sin embargo, es extremadamente importante que usted continúe cuidándose durante este tiempo difícil.

Sobre todo, esto significa que usted necesita buscar ayuda y apoyo. Usted no puede hacer todo por usted mismo. El intentar hacerlo, sería muy agotador y sin resultados alentadores. Como dice el dicho: "Se necesita un pueblo." Consiga la ayuda de familiares y amigos. Tener su propio sistema de apoyo le ayudará a mantenerse saludable y positivo mientras trabaja para ayudar a su adolescente.

No reprima sus emociones. Es normal sentirse abrumado, frustrado, impotente, o enojado. Contacte a sus amigos, únase a un grupo de apoyo, o vea a un psicoterapeuta para usted. Hablar de cómo usted se siente ayudará a calmar la intensidad de sus emociones.

Cuide de su salud. El estrés que le causa la depresión de su hijo puede afectar su estado de ánimo y emociones, Así que cuide su salud y bienestar comiendo bien, durmiendo suficiente, y haga tiempo para las cosas que disfruta hacer.

Sea abierto con la familia. No evada el tema de la depresión de su adolescente intentando "proteger" a los demás hijos. Los niños saben cuándo algo está mal. Cuando no se les toma en cuenta, dan vuelo a su imaginación y saltan a peores conclusiones. Sea receptivo acerca de lo que está pasando e invite a sus hijos a hacer preguntas y compartir sus sentimientos.

Recuerde a los hermanos. La depresión en un hijo puede causar estrés o ansiedad en otros miembros de la familia, así que asegúrese de que los niños "sanos" no sean ignorados. Los hermanos pueden necesitar atención especial individual o ayuda profesional para manejar sus sentimientos acerca de la situación.

Evite el juego de la culpa. Es fácil echarse la culpa o culpar a un familiar por la depresión de su adolescente, pero solo resultara en una situación más estresante. Sin embargo, la depresión es causada normalmente por una serie de factores, por lo que es poco probable, excepto en el caso de abuso o negligencia, que algún ser querido sea "responsable o culpable".

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.