

Depresión

Topic No. 6. Depression. August 1999. Spanish

¿Cuál es el problema?

Se ha pronosticado que la depresión será uno de los principales problemas de salud del siglo 21. Cada vez más adolescentes y jóvenes sufren de depresión. Se sabe que esta aumenta el riesgo de sufrir otros problemas mentales tales como el abuso de alcohol y otras drogas, y aumenta el riesgo de suicidio.

Si bien no es raro que los niños y jóvenes se sientan deprimidos o tristes de tanto en tanto, si este sentimiento persiste por más de unas pocas semanas se puede necesitar ayuda profesional. La depresión es un problema serio si no es tratada y puede llegar a hacer peligrar la vida del que la sufre.

Cuando el estado de ánimo de los jóvenes altera su capacidad para manejarse en situaciones habituales, esto puede indicar un problema mental serio. Puede resultar difícil saber cuándo los niños o jóvenes están deprimidos, porque los adultos esperan que sus hijos adolescentes sean cambiantes. Los adolescentes y jóvenes no siempre comprenden o pueden expresar sus sentimientos adecuadamente. Cuando se les pregunta, suelen negar sentirse mal. Asimismo, pueden expresar sus sentimientos de manera agresiva, hostil o tomando riesgos innecesarios. Este comportamiento sólo los conduce a mayores problemas y posiblemente empeoren la sensación de depresión.

¿Cuáles son algunos de los tratamientos más comunes para la depresión?

Las más comunes formas de tratamiento para jóvenes son:

- Terapia de apoyo, consejo psicológico, terapias (tales como Terapia Cognitiva de Comportamiento) e intervenciones sociales. El consejo psicológico y la terapia consisten en hablar sobre sus preocupaciones y en técnicas para resolver problemas y para sobrellevar el estrés, ahora y en el futuro. Esto puede suponer un trabajo de terapia individual, familiar y de grupo.
- Cada vez se utiliza menos medicación en el tratamiento de las depresiones en jóvenes, pero en el caso de depresiones severas, a veces se necesita.

A veces los adolescentes y jóvenes se sienten tan deprimidos que pueden pensar en el suicidio. Los sentimientos de ira, resentimiento, culpabilidad o falta de estima personal pueden conducir a actos impulsivos de auto-destrucción. Pocos niños o jóvenes buscan ayuda por sí mismos. Necesitan el aliento de sus amigos, familias o de los adultos interesados en ellos.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

La mayoría de las formas de depresión presenta síntomas tanto físicos como psicológicos.

Los siguientes síntomas pueden indicar depresión, particularmente cuando han persistido por más de algunas semanas:

- Tristeza o irritabilidad.
- Dificultad para concentrarse, deterioro en el rendimiento escolar.
- Inquietud o agitación.
- Cambios en la rutina de la alimentación o el sueño.
- Sentimientos de culpa o falta de auto-estima.
- Apartarse de amigos y familiares y de actividades que antes solía disfrutar.
- Pensar en el suicidio o intentarlo.

Algunas personas experimentan períodos de euforia e hiperactividad al mismo tiempo que se sienten deprimidos. Esto constituye un trastorno bipolar (a veces llamado manía depresiva).

¿Qué puede hacer la familia para ayudar a los jóvenes con depresión?

Cuando los adolescentes y los jóvenes se sienten deprimidos, hay algunas cosas que la familia puede hacer para ayudarles. Ofrecerles ayuda y escucharles. Alentarlos a hablar sobre sus sentimientos. Ser aceptado y pertenecer a un grupo son cosas muy importantes para los adolescentes, de modo que es importante alentar a su hijo o hija a:

- Hablar con alguien en quien confíen.
- Pedir ayuda cuando lo necesitan.

Entre las otras cosas que pueden resultar útiles está alentar al hijo o hija a:

- Pasar ratos con amigos.
- Participar en deportes, actividades escolares o hobbies que se centren en actividades y logros positivos.
- Pertenecer a organizaciones que ayuden a jóvenes, y ayudarles a desarrollar intereses adicionales.

¿Dónde conseguir ayuda?

En caso de urgencia póngase en contacto con:

- Su médico de cabecera o
- La sala de emergencias de su hospital local.

Para otro tipo de ayuda, el primer punto de contacto puede ser:

- El Servicio de Salud de su zona (en horario de atención) incluyendo centros de salud comunitarios o servicios especializados de salud mental para niños y adolescentes (por ayuda dirijase a la lista de contactos que aparece debajo o en la contratapa del folleto).
- Otros especialistas que trabajan con niños y adolescentes tales como pediatras y psicólogos o psiquiatras infantiles.
- También puede llamar al Centro de Salud Mental Transcultural (TMHC) al 02 9840 3899.

Recuerde, si la situación parece seria busque ayuda rápidamente. A veces esto puede implicar no mantener una confidencia, pero puede ser necesario para salvar la vida de un joven.

Si no habla bien inglés puede telefonar al Servicio Telefónico de Intérpretes (TIS) al 131 450 (es un servicio gratuito) y pedirles que llamen de su parte al TMHC (en horas de atención) al 02 9840 3899. Quienes residen en zonas rurales o remotas de NSW pueden llamar al TMHC al 1800 648911 (llamada gratuita).