

Adolescentes depresivos Pista 16

La etapa de la adolescencia es una etapa clave a la hora de configurar nuestra manera de ser y enfocarnos hacia la edad adulta. Los cambios hormonales y determinadas situaciones sociales pueden provocar que el adolescente se muestre más irritable, y **es una etapa en que los trastornos del estado del ánimo pueden surgir**. Uno de cada cinco jóvenes padece en algún momento de esta etapa algún cuadro depresivo. Pero ¿qué síntomas pueden indicar que un adolescente puede estar pasándolo mal?

Uno de ellos puede ser los trastornos del sueño. Cuando el adolescente cambia severamente sus hábitos asociados a las horas de sueño, algo puede estar ocurriendo. En algunos casos, puede tratarse de una de las primeras señales físicas de depresión.

Otro síntoma es la abulia o pérdida de interés. Cuando un adolescente antes se divertía y desarrollaba actividades que le apasionaban y ahora pierde el interés en esas cosas, deberíamos empezar a reflexionar sobre ello. Veremos un comportamiento en el que el joven empieza a mostrarse aburrido, y pasará mucho tiempo sin compañía de amigos o familiares, mostrando poco interés en tener vida social, prefiriendo aislarse de todo el mundo.

Por otro lado, es importante tener en cuenta que existen también cambios en la conducta alimentaria. Cuando alguien pierde completamente el apetito, o por el contrario come en exceso, algo va mal. Los trastornos alimenticios, tales como la anorexia o la bulimia, pueden estar estrechamente vinculados a un cuadro de depresión.

La ira y sollozos sin motivo aparente es sin duda otro síntoma muy común. En los adolescentes, los ataques de ira o los lloros pueden aparecer sin una causa o motivo. Si esta situación es cada vez más frecuente, deberíamos pensar en buscar ayuda. En caso de que el adolescente empiece a estar implicado en peleas, o empiece a acosar (hacer *bullying*) a alguno de sus compañeros o a tener malas compañías, es posible que pueda estar padeciendo algún problema grave de fondo.

Ahora vamos a explicar cómo debemos actuar en caso de que alguna persona joven en nuestro entorno cercano pueda padecer depresión.

Lo primero es conversar con él o con ella. Es importante hablar con el adolescente para saber si es consciente de que su conducta ha cambiado y ayudarlo si lo necesita. La familia, en este tipo de casos, puede jugar un papel esencial a la hora de unirse para ayudar al adolescente a sentirse mejor. Poder compartir tiempo y espacio con personas que le apoyan supondrá una buena dosis de positividad.

Lo segundo será acudir al médico. Si los síntomas que muestra el adolescente son cada vez más preocupantes y complicados de gestionar, deberíamos acudir a un especialista, por ejemplo a un psicoterapeuta que pueda ofrecer un diagnóstico fiable sobre cada caso y desarrollar un tratamiento, si es necesario, además de orientar a los padres para gestionar la situación.

Y, por último, cambiar hábitos y rutinas. Es aconsejable ayudarles a elaborar un horario bien planificado, no muy estricto, pero sí ambicioso. Practicar ejercicio físico es muy positivo para un joven con depresión y buscar una actividad adecuada a sus características y necesidades. Si además esta actividad se realiza en grupo y al aire libre, los efectos positivos pueden ser aún mejores.