

Cómo identificar la depresión en adolescentes

Sabemos que la adolescencia es un estado normal y durante su curso son comunes algunos rasgos tales como baja autoestima, pesimismo, problemas de concentración, fatiga, y problemas con el sueño. Son rasgos comunes con la depresión como enfermedad, pero no son causa de alarma hasta que aparezcan como persistentes y progresivos. Comparado con la depresión en adultos, el o la joven tiende a actuar más, (en el sentido de expresar conductas), comer (en lugar de pedir ayuda) y dormir más (como forma de eludir o evadir).

Los pensamientos depresivos pueden presentarse normalmente en la adolescencia y reflejar el proceso normal de desarrollo, siendo el momento en el que las y los jóvenes se preocupan por cuestiones existenciales.

La intensidad de los pensamientos suicidas, su profundidad y duración, el contexto en el cual surgen, la imposibilidad de distraer a un niño o joven de estos pensamientos (por ejemplo, su persistencia) son los rasgos que distinguen a un joven saludable de uno que se encuentra al margen de una crisis suicida.

La depresión puede ocurrirle a cualquiera y no es un signo de debilidad.

Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza o irritabilidad persistentes y una pérdida de interés por las actividades que normalmente disfrutas, acompañada de dificultades para realizar las actividades cotidianas.

Si la persona presenta alguno de las siguientes señales:

- Cambios en la salud física o en su apariencia
- Alteraciones en el estado de ánimo como: Irritabilidad, frecuentes estallidos de agresión o enojo
- Descuido con la higiene personal
- Dificultades para hacer frente a los problemas y las actividades cotidianas
- Alteraciones en el apetito (comer poco o demasiado)
- Ansiedad excesiva frente a pequeños malestares físicos o pequeñas decepciones
- Patrones anormales de sueño (dificultad para dormir o dormir mucho)
- El uso o abuso de alcohol y / o de drogas
- Incertidumbre con relación a la identidad de género u orientación sexual
- Autolesiones o comportamiento autodestructivo
- Amenazas de daño a sí mismo/a u a otros.

No estás solo, estamos para escucharte, ACUDE A LA UNIDAD DE SALUD MÁS CERCANA O Llámanos a la LINEA DE ATENCIÓN EN CRISIS PSICOLÓGICA 800 2900024 o escríbenos al CHAT de la PAGINA de DINAMICAMENTE.MX que atiende las 24 horas del día los 365 días del año, un equipo de profesionales de la Salud te atenderá.

