



LA DEPRESIÓN EN LOS ADOLESCENTES Y ESTUDIANTES DE EDAD UNIVERSITARIA

La incidencia de la depresión aumenta durante la adolescencia, justo después de que comienza la pubertad. Afecta a cerca del cuatro por ciento de los jóvenes y resultan afectadas más niñas que niños. Uno de cada cuatro adultos jóvenes experimenta un episodio depresivo antes de los 24 años. La depresión es causada por diversos factores, como la genética, el ambiente y los factores estresantes adversos de la vida. Los adolescentes que tienen enfermedades crónicas o han experimentado traumas están en mayor riesgo de desarrollar depresión.

Como cualquier padre le diría, es difícil definir el comportamiento normal de un adolescente. Experimentan muchos cambios, sociales, físicos y emocionales, y sus estados de ánimo e intereses cambian rápidamente también. Esto hace difícil que un padre pueda distinguir si el comportamiento de su hijo adolescente es normal o si es un síntoma de depresión.

Los síntomas de depresión de la adolescencia pueden incluir tristeza, letargo, somnolencia, irritabilidad o mal humor. Pueden ser extremadamente sensibles en sus relaciones, reaccionar exageradamente con las decepciones, actuar agresivamente, mostrar comportamiento antisocial, aislarse más de su familia, tener comportamientos autodestructivos (como usar alcohol y otras drogas) o dejar de preocuparse por su apariencia. Aunque es cierto que se pueden ver todos estos comportamientos en los adolescentes normales, los padres deben preocuparse si los observan con frecuencia, si se intensifican o si su hijo adolescente deja de comportarse adecuadamente en casa, la escuela o su vida.

Cuando su hijo va a la universidad está expuesto a muchos factores estresantes que pueden conducirle a desarrollar depresión y otras enfermedades mentales. Separarse de los amigos y la familia, cuidar de sí mismo por primera vez (dinero, lavar la ropa, etc.), tener que hacer nuevos amigos y enfrentarse a retos académicos puede ser abrumador. Es más difícil saber cómo le está yendo a su hijo si está lejos de casa, aunque debe saber que las encuestas demuestran que cerca del cincuenta por ciento de los estudiantes universitarios informa sentirse tan deprimido que tiene dificultades para realizar sus tareas normales. Muchas universidades tienen programas de concienciación sobre la salud mental muy buenos, así como otros servicios para ayudar a los estudiantes. Es buena idea saber con anticipación cómo se enfrentan estos problemas.

Si le preocupa que su hijo adolescente pueda tener depresión, es buena idea comunicarse con la escuela o con el médico de atención primaria. Además, muchas escuelas de enseñanza media y secundaria cuentan con programas de evaluación en los que, con el permiso de los padres, su hijo puede llenar un cuestionario para determinar si se trata de una preocupación fundamentada. Luego, puede ponerse en contacto con un profesional de la salud mental para obtener diagnóstico y tratamiento. Entre las opciones de tratamiento se encuentran generalmente psicoterapia y/o medicamentos.

Al igual que con cualquier otro tratamiento para su hijo, no deje de hacer preguntas, algo de investigación por su cuenta y hablar con otros padres. El tratamiento puede ser muy eficaz.

No tratar la depresión puede conducir a consecuencias graves, como bajo desempeño académico, abuso de alcohol y otras drogas, e incluso la muerte. El suicidio es la tercera causa principal de muerte entre los adolescentes. Aunque las niñas tienen índices más altos de intentos de suicidio, los niños lo logran con mayor frecuencia.

Si las comunidades desean hacer algo positivo sobre este problema, pueden observar cómo se ofrecen evaluación y servicios de salud mental en las escuelas, asegurarse de que las escuelas cuenten con suficiente personal de apoyo (trabajadores sociales, orientadores, psicólogos escolares) para ayudar a los estudiantes, y determinar si las enfermedades mentales se incluyen en el programa de estudios de salud. Las universidades pueden asegurarse de que haya políticas instauradas para ayudar a los estudiantes y que haya servicios de salud mental disponibles, entre ellos una línea telefónica de ayuda las 24 horas.

una producción de



parte de



asociado nacional de extensión



Compañero comunitario



financiación principal de



Televidentes de Public Television

financiación adicional de

THE RITTER FOUNDATION INC.
MENTAL INSIGHT FOUNDATION