

## Guía del adolescente para la depresión

Consejos y Herramientas para Ayudarse a Sí Mismo o a un Amigo



Los años de la adolescencia pueden ser difíciles, y es perfectamente normal sentirse triste o irritable de vez en cuando. Pero si estos sentimientos no desaparecen o se vuelven tan intensos que no puede manejarlos, es posible que estés sufriendo de depresión. La buena noticia es que tú no tienes que sentirte de esta manera. Hay ayuda disponible, y tú tienes más poder sobre tu estado de ánimo de lo que crees. Hay muchas cosas que puedes hacer para cambiar la forma en que te sientes y comenzar a sentirte mejor hoy.

### ¿Qué es la depresión del adolescente?

---

La depresión del adolescente es mucho más que sentirse temporalmente triste o deprimido. Es un desorden del estado de ánimo grave y debilitante que puede cambiar tu forma de pensar, sentir y funcionar en tu vida diaria. Cuando se está deprimido, la persona puede sentirse desesperada e indefensa y pareciera que nadie le comprende. Pero la depresión en los adolescentes es mucho más común de lo que piensas. Tú no estás solo y tu depresión no es un caso sin esperanza. A pesar de que puede parecer que la depresión nunca desaparecerá, hay muchas cosas que puedes hacer para comenzar a recuperar el equilibrio y sentirte más positivo, energético y con esperanzas nuevamente.

## Señales y síntomas de la depresión del adolescente

Puede ser difícil poner en palabras exactamente cómo se siente la depresión, y no todos los adolescentes experimentan depresión de la misma manera. Sin embargo, hay algunos problemas y síntomas comunes que puedes experimentar si estás deprimido:

- ▶ Constantemente te sientes irritable, triste o enojado.
- ▶ Ya nada parece divertido, y simplemente para ti no tiene sentido intentarlo.
- ▶ Te sientes mal contigo mismo: sin valor, culpable o simplemente "mal" de alguna manera.
- ▶ Duermes demasiado o no lo suficiente.
- ▶ Tienes frecuentes, inexplicables dolores de cabeza y otros problemas físicos.
- ▶ Cualquier cosa y todo te hace llorar.
- ▶ Has ganado o perdido peso sin intentarlo conscientemente.
- ▶ Simplemente no puedes concentrarte. Tus calificaciones pueden bajar debido a eso.
- ▶ Te sientes impotente y sin esperanza.
- ▶ Estás pensando en la muerte o el suicidio.  Habla con alguien de inmediato!

### ¿Esta Tu amigo deprimido?

Si tú eres un adolescente y tienes un amigo que parece estar deprimido o turbado, es muy posible que si lo este. Pero, ¿cómo saber que no es sólo una etapa pasajera o simplemente mal humor? Busca señales de advertencia comunes de depresión en adolescentes:

- Tu amigo no quiere hacer las cosas que a ustedes les encantaba hacer.
- Tu amigo comienza a usar alcohol o drogas o anda en malos pasos.
- Tu amigo deja de ir a clases y a las actividades después de la escuela.
- Tu amigo dice que él es malo, feo, estúpido o indigno.
- Tu amigo comienza a hablar sobre la muerte o el suicidio.

## Enfrentando los pensamientos suicidas

---

Si tus sentimientos negativos causados por la depresión se vuelven tan dominantes que no puedes ver ninguna solución sino solo piensas en hacerte daño o hacerle daño a los demás, necesitas ayuda *de inmediato*. Y, sin embargo, pedir ayuda cuando se está en medio de emociones tan fuertes puede ser realmente difícil. Si hablar con un extraño es más fácil para ti, llama al 1-800-273-TALK en los EE. UU. (pide hablar con alguien en español). Para hablar con confianza con alguien que pueda entenderte y ayudarte a manejar tus sentimientos.

Mientras tanto, las siguientes sugerencias pueden ayudar hasta que te sientas listo para hablar con alguien:

**SIEMPRE hay otra solución, incluso si no lo puedes ver ahora.** Muchas personas que han intentado suicidarse (y sobrevivieron) dicen que lo hicieron porque equivocadamente sintieron que no había otra solución para el problema que estaban experimentando. En ese momento, no podían ver otra salida, pero en verdad, ellos realmente no querían morir. Recuerda que no importa cuán horriblemente te sientas, estas emociones pasarán.

**Tener pensamientos dañarte a tú mismo o a otros no te hace una mala persona.** La depresión puede hacerte pensar y sentir cosas que están fuera de tu carácter o personalidad. Nadie debería juzgarte o condenarte por estos sentimientos sobre todo si tú eres lo suficientemente valiente como para hablar de ellos.

**Si tus sentimientos son incontrolables, dite a ti mismo que vas a esperar 24 horas antes de tomar cualquier acción.** Esto te puede dar tiempo para pensar realmente las cosas y dar un poco de distancia de las emociones fuertes que te están atormentando. Durante este período de 24 horas, trata de hablar con alguien, cualquier persona, siempre y cuando esta persona no sea otra persona suicida o deprimida. Llama a una línea directa o habla con un amigo. ¿Qué tienes que perder?

**Si tienes miedo de no poder controlarte a ti mismo, asegúrate de nunca estar solo.** Incluso si no puedes verbalizar tus sentimientos, quédate en lugares públicos, pasa tiempo con amigos o familiares, o ve a ver una película, cualquier cosa que te evite estar solo y en peligro.

## Ayuda está disponible

Sobre todo, no hagas nada que pueda resultar en un daño permanente o matarte o matar a otros. Recuerda, el suicidio es una "solución permanente a un problema temporal".

Todo lo que debes hacer es dar el primer paso y pedir ayuda.

## ¿Por qué estoy deprimido?

A pesar de lo que te hayan dicho, la depresión no es simplemente causada por un desequilibrio químico en el cerebro que se puede curar con medicamentos. Por el contrario, la depresión es causada por una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales. Ya que los años de la adolescencia pueden ser un tiempo de gran confusión e incertidumbre, es muy probable que estés enfrentando una serie de presiones que podrían contribuir a tus síntomas de depresión. Estos pueden variar, desde cambios hormonales a problemas en el hogar o en la escuela o preguntas sobre quién eres y dónde perteneces.

Como adolescente, es más probable que sufras de depresión si tiene antecedentes familiares de depresión o has sufrido un trauma en la niñez temprana, tal como la pérdida de un padre o abuso físico, sexual o emocional.

### Factores de riesgo para la depresión del adolescente

Los factores de riesgo que pueden provocar o empeorar la depresión en el adolescente incluyen:

1. Enfermedad grave, dolor crónico o discapacidad física
2. Tener otras condiciones de salud mental, como ansiedad, un desorden alimenticio, desorden de aprendizaje o DDAH (Desorden de Deficiencia de Atención con Hiperactividad)
3. Abuso de alcohol o drogas
4. Problemas académicos o familiares
5. Acoso o intimidación
6. Trauma por violencia o abuso
7. Recientes experiencias de vida estresantes, como el divorcio de los padres o la muerte de un ser querido

8. Enfrentando tu identidad sexual en un entorno sin apoyo
9. Soledad y falta de apoyo social

### ¿Están los medios sociales o el uso del celular alimentando o provocando tu depresión?

Pudiera ser que sientas que la depresión desaparece mientras navegas por las redes sociales, pero en realidad eso te hará sentirse aún peor. Un estudio en el 2014 encontró una conexión entre el alto uso de las redes sociales la depresión y la ansiedad. Los adolescentes tienden a compararse negativamente con sus compañeros en las redes sociales, lo cual provoca sentimientos de depresión, soledad y aislamiento.

## El primer paso para superar la depresión del adolescente: Habla con un adulto en quien tengas confianza

La depresión no es tu culpa, y no has hecho nada para causarla. Sin embargo, tu si tienes cierto control de sentirte mejor. El primer paso es pedir ayuda.

### Habla con tus padres sobre la depresión

Puede parecer que no hay forma de que tus padres puedan ayudar, especialmente si se la pasan criticándote, regañándote y enojándose por tu comportamiento. La verdad es que los padres odian ver a sus hijos sufrir. Pueden sentirse frustrados porque no entienden lo que está pasando contigo o no saben cómo ayudarte.

- ▶ Si tus padres son abusivos en cualquier forma, o si tienen sus propios problemas, eso hace que sea difícil para ellos cuidar de ti, busca otro adulto de confianza (como un familiar, maestro, consejero o entrenador). Esta persona puede ayudarte a acercarte a tus padres o dirigirte a buscar el apoyo que necesitas.
- ▶ Si realmente no tienes a nadie con quien hablar, hay muchas líneas directas, servicios y grupos de apoyo que pueden ayudarte.
- ▶ Pase lo que pase, habla con alguien, especialmente si estás pensando en hacerte daño o hacerle daño a los demás. Pedir ayuda es lo más valiente que puedes hacer, y el primer paso en tu camino para sentirte mejor.

## La importancia de aceptar y compartir sus sentimientos

Puede ser difícil compartir con otros acerca de cómo te sientes, sobre todo cuando te sientes deprimido, sin esperanza, avergonzado o sin valor. Es importante recordar que no estás solo, muchas personas luchan con sentimientos como estos en un momento u otro. Eso no significa que eres débil, defectuoso o que no eres buena persona. Aceptar tus sentimientos y compartirlos con alguien de confianza te ayudará a sentirte menos solo.

No importa lo que sientas, las personas te aman y se preocupan por ti, y si puedes armarte de valor y hablar sobre tu depresión, podrá resolverse. Algunas personas piensan que hablar de sentimientos tristes empeorará las cosas, pero lo contrario es casi siempre cierto. Es muy provechoso compartir tus preocupaciones con alguien que te escuche y le preocupas. No necesitan poder "arreglarlo"; solo necesitan ser buenos oyentes.

## Trata de no aislarte, eso empeora la depresión

Cuando se está deprimido, es posible que no tengas ganas de ver a nadie o de hacer nada. Solamente levantarse de la cama por la mañana puede ser difícil, pero aislarse solo empeora la depresión. Haz el esfuerzo de mantenerte social, aunque eso sea lo último que quieras hacer. Al salir al mundo, te darás cuenta que te hace sentir mejor.

**Pasa tiempo cara a cara con amigos que te hacen sentir bien**—especialmente aquellos que son activos, optimistas y comprensivos. Evita pasar tiempo con aquellos que abusan de las drogas o del alcohol, te meten en problemas o te hacen sentir inseguro.

**Reduce la cantidad de tiempo que pasas en la internet.** Piensa cómo te sientes después de pasar horas y horas jugando videojuegos o revisando las redes sociales. No muy bien, ¿verdad? Pasar demasiado tiempo en las redes sociales no es bueno para tu salud mental. Aunque estés interactuando con tus amigos, no debes reemplazar el contacto de persona a persona. Así que, se inteligente acerca del tiempo que pasas en las redes sociales. Hay un momento y un lugar para eso, solamente no dejes que eso controle tu vida.

**Participa en actividades que disfrutas o disfrutabas hacer.** Participar en actividades extracurriculares puede ser lo último que desees hacer cuando estás deprimido, pero te sentirás mejor si lo haces. Elige algo que hayas disfrutado en el pasado, ya sea un deporte, una clase de arte, baile o música, o un club después de la escuela. Es posible que no te sientas motivado al principio, pero a medida que empiezas a participar de nuevo, tu estado de ánimo y entusiasmo comenzarán a mejorar.

**Ofrecerse de voluntario.** Hacer cosas por los demás es un poderoso antidepresivo y estimulante de la felicidad. Ofrecerse como voluntario para una causa en la que crees puede ayudarte a sentir reconectado con los demás y con el mundo, y te dará satisfacción saber que estás haciendo la diferencia.

## Para aumentar el estado de ánimo, mantén tu cuerpo saludable

---

Hacer elecciones de estilo de vida saludable puede hacer maravillas para tu estado de ánimo. Cosas como comer bien, hacer ejercicio regularmente y dormir lo suficiente han demostrado hacer una gran diferencia cuando se trata de la depresión.

**Ponte en movimiento!** ¿Has oído hablar de la "euforia del corredor"? Realmente se obtiene una descarga de endorfinas al hacer ejercicio que hace sentir instantáneamente más feliz a la persona. La actividad física puede ser tan efectiva como los medicamentos o la terapia para la depresión, así que involúcrate en los deportes, ande en bicicleta o tome una clase de baile. ☐Cualquier actividad ayuda! Si no sientes deseo de hacer mucho, comienza con una pequeña caminata diaria y aumenta poquito a poco.

**Se inteligente acerca de lo que comes.** Una dieta no saludable puede hacerte sentir lento, cansado y también puede empeorar los síntomas de la depresión. La comida chatarra, los carbohidratos refinados y los bocadillos azucarados son los peores culpables. Pueden darte un impulso rápido, pero a largo plazo te harán sentir peor. Asegúrate de alimentar tu mente con muchas frutas, verduras y granos enteros. Habla con tus padres, médico o enfermera de la escuela acerca de cómo asegurarse de que tu dieta sea adecuadamente nutritiva.

**Evita el alcohol y las drogas.** Puedes sentir la tentación de beber o usar drogas en un intento por escapar de tus sentimientos y "levantar tu estado de ánimo ", aunque solo sea por un corto tiempo. Sin embargo, además de causar depresión en primer lugar, el consumo de sustancias solo empeorará la depresión a largo plazo. El consumo de alcohol y drogas también puede aumentar los sentimientos suicidas. Si eres adicto al alcohol o a las drogas, busca ayuda. Necesitarás un tratamiento especial para tu problema de abuso de sustancias además del tratamiento que estés recibiendo para tu depresión.

**Intenta dormir ocho horas cada noche.** Sentirse deprimido en la adolescencia generalmente interrumpe el sueño. Ya sea que estés durmiendo muy poco o demasiado, tu estado de ánimo se afectará. Pero puedes obtener un mejor horario de sueño adoptando hábitos saludables para dormir.

## La conexión entre la depresión del adolescente y la preocupación

---

El estrés y la preocupación pueden tener un gran costo. El estrés, las dudas o los miedos pueden despiadadamente agotar tu energía emocional, elevar tus niveles de ansiedad, afectar tu salud física e incluso provocar o empeorar la depresión. Manejar el estrés en tu vida comienza con identificar las fuentes que generan ese estrés:

1. Si los exámenes o las clases parecen demasiado difíciles, habla con un maestro o consejero escolar.
2. Si tienes un problema de salud y sientes que no puedes hablar con tus padres, pudiera ser un susto de embarazo o un problema de drogas, busca atención médica en una clínica o consulta a un médico. Un profesional de la salud puede ayudarte a acercarte a tus padres (si fuera necesario) y guiarte hacia el tratamiento adecuado.
3. Si estas lidiando con problemas de relación, amistad o familia, habla con un adulto de tu confianza. Tu escuela puede tener un consejero al que puedes ir y pedir ayuda, o puedes pedirle a tus padres que hagan una cita para que veas a un terapeuta.
4. Si tus propios pensamientos negativos y las preocupaciones crónicas están aumentando tus niveles de estrés diario, puedes romper el hábito y recuperar el control de tu mente preocupada.

## Consejos para ayudar a un amigo deprimido

---

Los adolescentes deprimidos generalmente dependen de sus amigos más que de sus padres u otros adultos en sus vidas, por lo que usted puede encontrarse en la posición de ser la primera o la única persona con la que hablan sobre sus sentimientos. Si bien esto puede parecer una gran responsabilidad, hay muchas cosas que puede hacer para ayudar.

**Haz que tu amigo hable contigo.** Comenzar una conversación sobre la depresión puede ser desalentador, pero puedes decir algo simple: "Parece que estás realmente deprimido, y no eres tú mismo". Realmente quiero ayudarte. ¿Hay algo que pueda hacer por ti?

**Sabe que tu amigo no espera que tengas las respuestas.** Tu amigo probablemente solo necesita a alguien que le escuche y le apoye. Al escuchar y responder de una manera imparcial, sin juicio y tranquilizante, ya estás ayudando de una manera importante.



**Anima a tu amigo a buscar ayuda.** Recomiéndale a tu amigo deprimido a hablar con sus padres, maestro o consejero. Puede ser aterrador para tu amigo admitir a una figura de autoridad que hay un problema. Tenerte a ti a su lado podría ayudar, así que ofrécete a ir con él o ella para apoyarle.

**Quédate con tu amigo durante los tiempos difíciles.** La depresión puede hacer que las personas hagan y digan cosas que son hirientes o extrañas. Pero tu amigo está pasando por un momento muy difícil, así que trata de no tomarlo como algo personal. Una vez que tu amigo reciba ayuda, él o ella volverá a ser la persona que conoces y amas. Mientras tanto, asegúrate de que haya otros amigos o familiares cuidando de ti. Tus sentimientos son importantes y deben ser respetados, también.

**Habla si tu amigo(a) es suicida.** Si tu amigo está bromeando o hablando sobre el suicidio, regalando sus pertenencias o despidiéndose, cuéntale a un adulto de confianza inmediatamente. Tu única responsabilidad en este momento es conseguirle ayuda a tu amigo rápidamente. Aunque hayas prometido no decirle a nadie, tu amigo necesita tu ayuda. Es mejor tener un amigo temporalmente enojado contigo que uno que ya no está vivo.

***Autores: Melinda Smith, M.A., Lawrence Robinson, y Jeanne Segal, Ph.D. Última actualización: julio de 2018.***