



Mi Universidad

**Adolescentes con
problemas de depresión**

Iris Guadalupe Moreno Ramírez

Enfermería en el cuidado del niño y el adolescente

Lic. María José Hernández Méndez

Licenciatura en enfermería

7° "A"

Adolescentes con problema de depresión

La depresión en adolescentes puede ser un problema grave de salud mental

Enfermedad que involucra al cerebro.

Puede afectar los pensamientos, ánimos y actividades diarias

Además de hacerte sentir triste o decaído

Características

Sentirse triste o irritable la mayor parte del tiempo

Perder interés en las actividades que solía disfrutar

Tener dolores y malestares sin razón clara

Tener problemas para concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones

Dormir demasiado o no poder dormir

Comer demasiado o menos que de costumbre

Consumir drogas o alcohol

Hablar sobre la muerte o el suicidio, o regalar cosas que son importantes para ellos

Se alteran con mayor facilidad

Ten en cuenta que las y los adolescentes a menudo muestran diferentes señales de depresión.

Causas

Algunas situaciones pueden aumentar las probabilidades de que un adolescente desarrolle depresión

Enfrentar una situación estresante

como una enfermedad grave o una muerte en la familia

Vivir con alguien que está deprimido

Sufrir trauma o abuso

Tener otro problema de salud mental

Como ansiedad o un trastorno alimentario

Tener problemas en la escuela

Como ser abusado por otros estudiantes (Bullying)

Tener antecedentes de depresión en la familia

Por mencionar algunos casos

No es culpa del adolescente o de los papás el desarrollo de esta enfermedad

Tratamiento

Los tratamientos efectivos para la depresión en adolescentes incluyen psicoterapia o terapia de conversación o una combinación de psicoterapia y medicamentos

Psicoterapia

Puede ayudar a comprender y controlar el estado de ánimo y sentimientos

Esto ayudará a aumentar la confianza y sentirte mejor consigo mismo

Implica ir a ver a un terapeuta
- Psiquiatra
- Psicólogo
- Trabajador o un consejero

Tipos de psicoterapias

Terapia cognitiva conductual

Ayuda a identificar y cambiar los pensamientos negativos

Ayuda a desarrollar habilidades para enfrentar los problemas y cambiar patrones de comportamiento

Terapia interpersonal

Se enfoca en mejorar sus relaciones

Ayuda a comprender y trabajar las relaciones problemáticas que pueden contribuir a la depresión

puede ayudar a cambiar los comportamientos que causan problemas

Medicación

Algunos de los antidepresivos estudiados han demostrado que ayudan a los adolescentes

Puede tomar de tres a cuatro semanas hasta que un antidepresivo haga efecto

Puede que tengas que probar más de un tipo de antidepresivo para encontrar uno que funcione

También puede tomar algún tiempo encontrar la dosis correcta de un antidepresivo