



Depresión en adolescencias

No es inusual para que la gente joven experimente los azules o sienta abajo en las descargas de vez en cuando. La adolescencia es siempre un rato inquietante, con los muchos cambios físicos, emocionales, psicológicos y sociales que acompañan esta etapa de la vida.

Las expectativas académicas, sociales, o de la familia poco realistas pueden crear un sentido fuerte del rechazo y pueden llevar a la decepción profunda. Cuando las cosas salen mal en la escuela o en el país, las adolescencias overreact a menudo. Mucha gente joven siente que la vida no es justa o que nunca van las cosas su manera. Ella siente tensionada hacia fuera y confundida. Para hacer materias peores, las adolescencias son bombardeadas por los mensajes en conflicto de padres, de amigos y de la sociedad. Las adolescencias de hoy consideran más de lo que tiene que ofrecer la vida - bueno y malo - en la televisión, en la escuela, en compartimientos y en el Internet. También los fuerzan a aprender sobre la amenaza del SIDA, incluso si no están sexual - active o las drogas con.

Las adolescencias necesitan la dirección adulta más que nunca entender todos los cambios emocionales y físicos que están experimentando. Cuando los humores de las adolescencias interrumpen su capacidad de funcionar sobre una base cotidiana, puede indicar un emocional o un trastorno mental serio que necesite la atención - depresión adolescente. Los padres o los cuidadores deben tomar medidas.

El ocuparse de presiones adolescentes

Cuando las adolescencias sienten abajo, hay maneras que pueden hacer frente a estas sensaciones para evitar la depresión seria. Todas estas sugerencias ayudan a desarrollar un sentido de la aceptación y el pertenecer eso es tan importante para los adolescentes.

- **Intente hacer a nuevos amigos.** Las relaciones sanas con los pares son centrales al amor propio de las adolescencias y proporcionan un enchufe social importante.
- **Participe en deportes, trabajo, actividades de escuela o manías.** Permaneciendo ayudadas las adolescencias se centran en actividades positivas algo que sensaciones o comportamientos negativos.
- **Ensamble las organizaciones que ofrecen los programas para la gente joven.** Los programas especiales engranaron a las necesidades de adolescentes ayudan a desarrollar intereses adicionales.
- **Pida a adulto confiado en ayuda.** Cuando los problemas son demasiado a dirigir solamente, las adolescencias no deben tener miedo de pedir ayuda.

Pero a veces, a pesar de cada uno mejores esfuerzos, las adolescencias llegan a ser deprimidos. Muchos factores pueden contribuir a la depresión. Los estudios demuestran que alguna gente deprimida tiene demasiado o demasiado poco de ciertos productos químicos del cerebro. También, los antecedentes familiares de la depresión pueden aumentar el riesgo para desarrollar la depresión. Otros factores que pueden contribuir a la depresión son acontecimientos de vida difíciles (tales como muerte o divorcio), efectos secundarios de algunas medicaciones y patrones negativos del pensamiento.

Reconocimiento de la depresión adolescente

La depresión adolescente está aumentando a una tarifa alarmante. Los exámenes recientes indican que tanto mientras que uno de cinco adolescencias sufre de la depresión clínica. Éste es un problema grave que pide el tratamiento pronto, apropiado. La depresión puede tomar varias formas, incluyendo el desorden bipolar (formalmente llamado manic-depression), que es una condición que alterna entre los períodos de euforia y la depresión.

La depresión puede ser difícil de diagnosticar en adolescencias porque los adultos pueden esperar que las adolescencias actúen cambiantes. También, los adolescentes no entienden ni expresan siempre sus sensaciones muy bien. Pueden no ser consciente de los síntomas de la depresión y pueden no buscar ayuda.

Estos síntomas pueden indicar la depresión, particularmente cuando duran por más de dos semanas:

- Degradación de las prestaciones en escuela
- Retiro de amigos y de actividades
- Tristeza y desesperación
- Carencia del entusiasmo, de la energía o de la motivación
- Cólera y rabia
- Sobrerreacción a las críticas
- Sensaciones de no poder satisfacer ideales
- Amor propio o culpabilidad pobre
- Indecisión, carencia de la concentración o falta de memoria
- Desasosiego y agitación
- Cambios en patrones de consumición o durmientes
- Abuso de sustancia
- Problemas con autoridad
- Pensamientos o acciones suicidas

Las adolescencias pueden experimentar con las drogas o el alcohol o llegar a ser sexual promiscuas para evitar sensaciones de la depresión. Las adolescencias también pueden expresar su depresión con hostil, agresivo, comportamiento de asunción de riesgos. Pero tales comportamientos llevan solamente a los nuevos problemas, a niveles más profundos de depresión y a relaciones destruidas con los amigos, la familia, la aplicación de ley o funcionarios de la escuela.

Tratar la depresión adolescente

Es extremadamente importante que las adolescencias deprimidas reciben el tratamiento pronto, profesional.

La depresión es seria y, si está ida no tratado, puede empeorar al punto de convertirse peligroso para la vida. Si las adolescencias deprimidas rechazan el tratamiento, puede ser necesario para que los miembros de familia u otros adultos en cuestión busquen consejo profesional.

La terapia puede ayudar a adolescencias para entender porqué son deprimidas y aprender cómo hacer frente a situaciones agotadoras. Dependiendo de la situación, el tratamiento puede consistir en el asesoramiento del individuo, del grupo o de la familia. Las medicaciones que se pueden prescribir por

un siquiatra pueden ser necesarias ayudar a la sensación de las adolescencias mejor.

Algunos más del campo común y de los modos eficaces de tratar la depresión en adolescentes son:

- **La sicoterapia** proporciona las adolescencias una oportunidad de explorar acontecimientos y las sensaciones que son dolorosas o preocupantes a ellos. La sicoterapia también les enseña a habilidades que hacen frente.
- las adolescencias **Cognoscitivo-del comportamiento de las ayudas de la terapia** cambian patrones negativos del pensamiento y del comportamiento.
- **La terapia interpersonal** se centra en cómo desarrollar relaciones más sanas en el país y en la escuela.
- **La medicación** releva algunos síntomas de la depresión y se prescribe a menudo junto con terapia.

Cuando los adolescentes deprimidos reconocen la necesidad de la ayuda, han tomado una medida importante hacia la recuperación. Sin embargo, recuerde que poca ayuda de la búsqueda de los adolescentes en sus los propios. Pueden necesitar el estímulo de sus amigos y la ayuda de adultos en cuestión buscar ayuda y seguir recomendaciones del tratamiento.

Hacer frente al peligro del suicidio adolescente

Las adolescencias sienten a veces tan deprimidas que consideran terminar sus vidas. Cada año, casi 5.000 personas jóvenes, edades 15 a 24, se matan. El índice de suicidio para esta categoría de edad ha triplicado casi desde 1960, haciéndole la tercera causa de muerte principal en adolescentes y la segunda causa de muerte principal entre la juventud de la universidad-edad.

Los estudios demuestran que las tentativas del suicidio entre gente joven se pueden basar en los problemas de muchos años accionados por un acontecimiento específico. Los adolescentes suicidas pueden ver una situación temporal como condición permanente. Las sensaciones de la cólera y del resentimiento combinados con culpabilidad exagerada pueden llevar a los actos impulsivos, autodestructivos.

Reconocimiento de las señales de peligro

Cuatro fuera de cinco adolescencias que intentan suicidio han dado advertencias claras. Atención de la paga a estas señales de peligro:

- Amenazas del suicidio, directo e indirecto
- Obsesión con muerte
- Poemas, ensayos y dibujos que refieren a muerte
- Donante lejos de pertenencia
- Cambio espectacular en personalidad o aspecto
- Comportamiento irracional, extraño
- Sentido de forma aplastante de la culpabilidad, de la vergüenza o del rechazamiento
- Patrones de consumición o durmientes cambiados
- Gota severa en funcionamiento de la escuela
- Donante lejos de pertenencia

¡RECUERDE!!! Estas señales de peligro se deben tomar seriamente. Obtenga la ayuda inmediatamente. El cuidar y la ayuda pueden ahorrar una vida joven.

Adolescencias suicidas de ayuda

- **Ofrezca la ayuda y escuche.** Anime a las adolescencias deprimidas que hablen de sus sensaciones. Escuche, no dé una conferencia.
- **Confíe en sus instintos.** Si parece que la situación puede ser seria, busque la ayuda pronto. Rompa una confianza en caso de necesidad, para ahorrar una vida.
- **Preste la atención para hablar de suicidio.** Haga las preguntas directas y no tenga miedo de discusiones francas. ¡El silencio es mortal!
- **Ayuda profesional de la búsqueda.** Es esencial buscar asesoramiento de experto de un profesional de salud mental que tenga adolescencias deprimidas de ayuda de la experiencia. También, adultos dominantes alertas en la vida adolescente - familia, amigos y profesores.

Mirada al futuro

Cuando los adolescentes son deprimidos, tienen un rato resistente que creen que su perspectiva puede mejorar. Pero el tratamiento profesional puede tener un impacto dramático en sus vidas. Puede ponerlas detrás en pista y traerles la esperanza del futuro.

Si usted o alguien que usted sabe está contemplando suicidio, llama 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Otros recursos

El teléfono directo del nacional de la ciudad de los muchachos. (800) - 448-3000.

Academia americana de psiquiatría del niño y del adolescente

Avenida de 3615 Wisconsin., N.W.

Washington, dc 20016-3007

Número de teléfono: (202) 966-7300

Email address: clinical@aacap.org

URL del Web site: www.aacap.org

Asociación americana de Suicidology

Avenida nanovatio de 4201 Connecticut; Habitación 310

Washington, dc 20008

Teléfono: 202-237-2280

Conocimiento del suicidio/voces de la prevención

La fundación de Jed. Prevención del suicidio para los estudiantes universitarios.

La línea nueve. (800) 999-9999. Crisis de Hous del convenio que aconseja para los desamparados y los niños del en-riesgo.

salud mental América del © 2012 | conocido antes como la asociación nacional de la salud mental