

CENTRO EDUCACIONAL SAN FERNANDO
EQUIPO CONVIVENCIA ESCOLAR Y ORIENTACIÓN



Depresión Adolescente y Apoyo Familiar

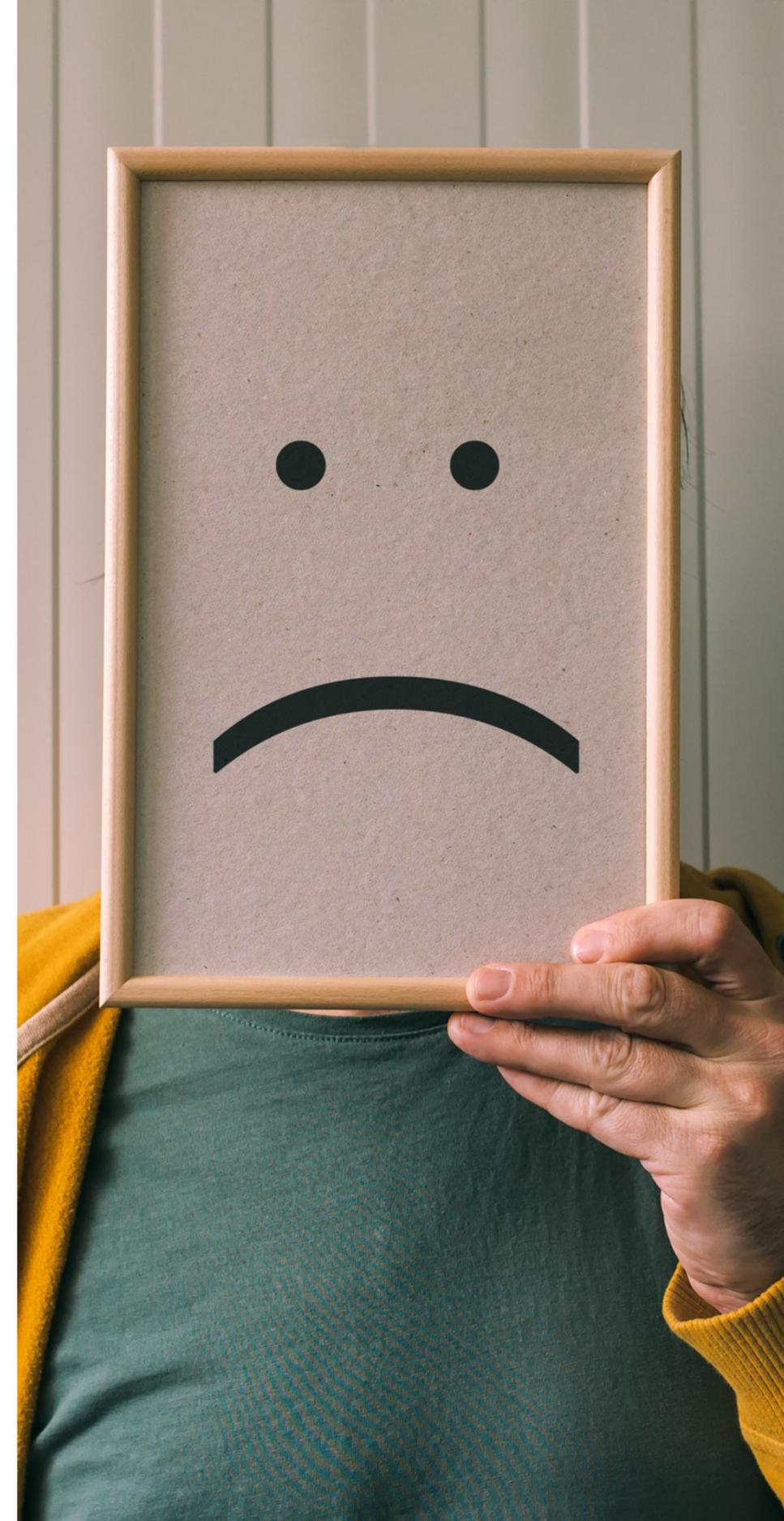


Ps. Camila Whittaker B.



❖ Temas a desarrollar: ⚡

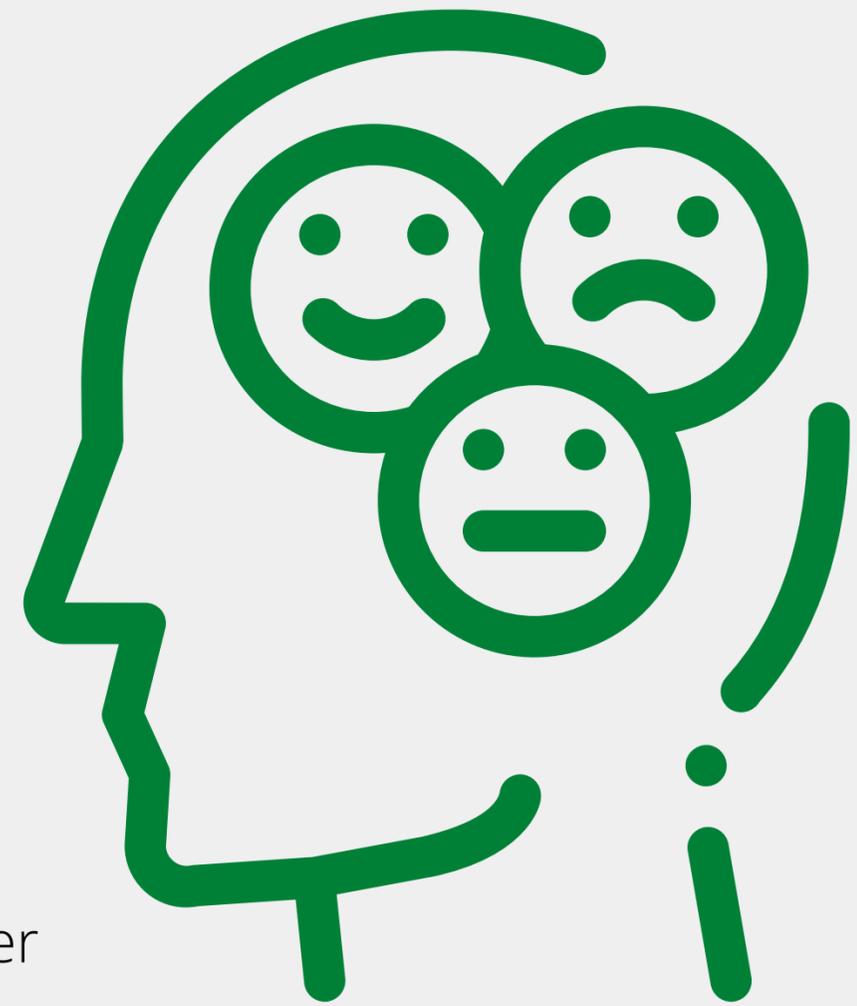
- Síntomas de la depresión.
- Por qué es importante acompañar.
- Funciones del apoyo familiar en jóvenes con depresión.



* Síntomas de la depresión:

La depresión tiene diferentes grados: **leve**, **moderado** o **grave**, este último se caracteriza por ser un trastorno del ánimo, por ende se ve plasmado en el **grado** en el que la persona se siente **más o menos "animada"** y con capacidad para **sentir interés** por lo que la vida le ofrece.

Dicho malestar debe estar presente entre 3 a 6 meses y estar acompañado por cierta sintomatología.



Síntomas a considerar:



- Fatiga emocional.
- Desinterés por las actividades que no son estrictamente obligatorias.
- Predisposición al aislamiento social.
- Intenso malestar producido por las dificultades para sentir motivación.
- Alteraciones en el sueño y/o en la alimentación.

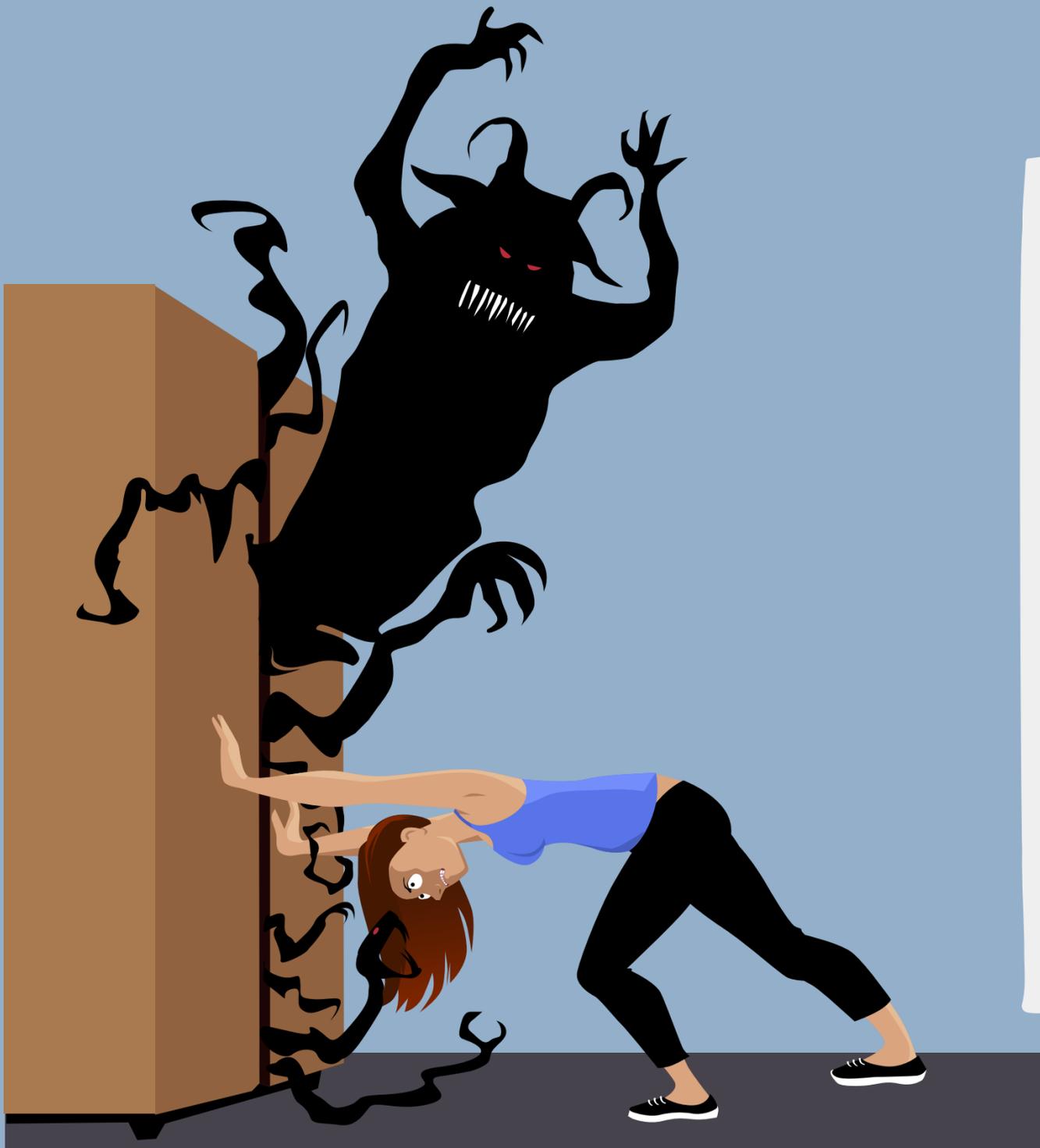
Sin embargo, no tienen por qué darse todos a la vez para que podamos hablar de depresión (el diagnóstico definitivo solo puede venir por parte de un profesional de la salud mental).

¿Por qué debemos acompañar a los adolescentes con depresión?

La depresión mayor es uno de los trastornos del ánimo más frecuentes en adolescentes y adultos, y también uno de los más **dañinos y peligrosos**.

Gran parte de sus síntomas están relacionados con un **desgaste significativo en la salud física y mental de la persona**.





En la **adolescencia**, las personas suelen tener **menos recursos psicológicos, sociales y emocionales** para sobrellevar una psicopatología: es frecuente que se culpen por cómo se sienten, que tengan miedo a generar rechazo o problemas si exteriorizan su malestar.

Es fundamental que la familia de los jóvenes con depresión sean capaces de **detectar los primeros signos de alerta** que reflejan la existencia de un problema psicológico, y que más allá de hacer todo lo posible por que esa persona **acuda a terapia, le ofrezca el apoyo emocional adecuado en casa.**



* Funciones del apoyo familiar en jóvenes con depresión

La depresión es una condición seria que requiere **tratamiento lo antes posible**. Ante la sospecha de un caso de depresión, los familiares **NO deben esperar que se solucione por arte de magia o que es mañana, etc...**

La **intervención**, cuanto más pronto, mejor; y también es posible **ayudar a la persona desde el hogar haciendo que sus familiares y amigos hagan ciertas cosas para ayudarlo**.



Escuchar con atención y cariño



Ante un caso tan serio como lo es la experiencia de un trastorno del ánimo, la familia no puede seguir creyendo que es algo que se pasará solo o que sus hijos deben solucionarlo.

No es un problema de educación ni disciplina, es una condición mental seria y **lo que necesita el joven es sentirse escuchado y que dispone de un entorno que se muestra empático y sensible** hacia lo que le ocurre.





Confrontar el aislamiento social

La falta de motivación puede hacer difícil que el adolescente conecte con sus iguales mientras dura el episodio depresivo.

Por ello, **la familia puede tomar un rol activo** en evitar que se acabe aislando más, motivándolo a que vea más a menudo a sus amigos y que se apunte a actividades interesantes para su edad.



Fomentar la actividad física



El ejercicio puede ayudar a que la persona se sienta cada vez más **capaz de hacer cosas, enfrentarse a nuevos retos** y ver que está progresando.

Una hora de ejercicio diario puede motivar al paciente a **ser más activo, participar en actividades** que le brinden satisfacción y ayudarle a superar su problema, siempre **en compañía del tratamiento psicológico**.

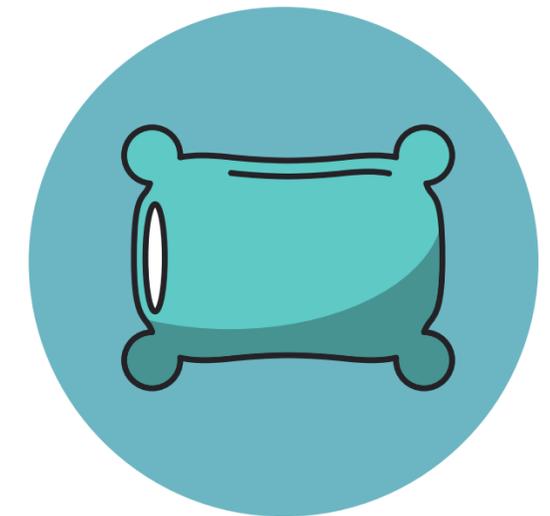




Fomentar la Higiene del sueño

Dormir mal y a deshoras es un factor de riesgo para presentar depresión. El sueño insuficiente también puede generar sintomatología depresiva.

Los adolescentes necesitan entre 8 y 10 horas de sueño cada noche, por ello, los padres deberán asegurarse de que su hijo se vaya a dormir a horas convenientes, disuadiéndole de llevar a cabo actividades nocturnas como jugar a videojuegos o navegar por Internet.





En caso de dudas,
consultas, opiniones,
sugerencias y/o
comentarios
escribir a:

PSICOLOGIA@CESEF.CL