

Recursos

Alianza Nacional para Combatir las
Enfermedades Mentales

[Http://www.nami.org](http://www.nami.org)

Instituto Nacional de Salud Mental

<http://nimh.nih.gov>

Asociación Nacional de Salud Mental

www.nmha.org

Familias por la Conciencia Sobre la

Depresión

www.familyaware.org

Unidad de Acceso

Servicios para Niños, Jóvenes Y Familias

888-743-1478, o 888-743-1481

o 909-381-2420



*Por la promoción
del bienestar,
la recuperación
y la fortaleza*



Teléfono: 1-800-722-9866

Condado de San Bernardino
Departamento de Salud Conductual

Revisado 3/10



Adolescentes y la Depresión



*"Hoy es Tiempo Para
el Cambio"*

Condado de San Bernardino
Departamento de Salud Conductual

Que es la Depresión en la Adolescencia?

Estudios demuestran que la depresión es una condición común que puede resultar a causa del estrés en personas que son vulnerables a causa de su origen biológico o genético. Ciertas personas desarrollan depresión a causa de un desequilibrio químico en el cerebro causado por estrés sobre una pérdida, humillación, o fracaso.

Síntomas de Depresión:

- ▶ Cambios en la forma de comer o dormir
- ▶ Pobre desempeño escolar
- ▶ Apartarse de amigos o actividades
- ▶ Pérdida de energía
- ▶ Tristeza o irritabilidad
- ▶ Problemas de concentración
- ▶ Estima bajo o sentimientos de culpa
- ▶ Sentirse nervioso o lento
- ▶ Pensamientos de suicidio

Estos síntomas pueden indicar depresión, especialmente cuando los síntomas duran más de dos semanas.



Estudios recientes indican que hasta uno de cada cinco adolescentes sufren de depresión clínica.

Tratando la Depresión

Terapia puede ayudar a los jóvenes entender porque están deprimidos y aprender a sobrellevar situaciones estresantes.

Algunos de los métodos mas comunes y efectivos para tratar la depresión en adolescentes son:

- ▶ Psicoterapia (Orientación) - provee a los jóvenes una oportunidad para explorar eventos y sentimientos que son dolorosos
- ▶ Terapia conductual cognoscitiva - ayuda a los jóvenes cambiar el patrón negativo de pensar y de comportamiento
- ▶ Terapia interpersonal - se enfoca en como desarrollar relaciones mas sanas
- ▶ Medicamentos - alivian algunos síntomas de la depresión y es frecuentemente recetado junto con terapia

Riesgos de no buscar ayuda

- ▶ Mas seguro que tenga problemas en la escuela, casa, y con amigos.
- ▶ Cuatro de diez tendrán un segundo episodio de depresión dentro de 2 años.
- ▶ Incremento en el riesgo de abuso en sustancias, desordenes alimenticios, y embarazo.
- ▶ Mas de la mitad de jóvenes con depresión eventualmente intentan suicidarse y al menos 7% ultimadamente mueren.

Depresión no tratada es el factor de riesgo mas significativa del suicidio.



Viendo hacia el futuro

Cuando los adolescentes están deprimidos, batallan en creer que sus vidas pueden mejorar. Tratamiento profesional puede tener un impacto dramático en sus vidas. Puede ponerlos de regreso en el camino correcto y brindarles esperanza para el futuro.