

Elementos para pensar el riesgo en Depresión Adolescente.

La adolescencia puede pensarse como una etapa del desarrollo o bien como un estado mental que actualmente suele extenderse más allá de lo cronológicamente esperado en este momento histórico, conformando una moratoria transicional prolongada.

Como etapa se caracteriza por un conjunto de fenómenos psicológicos, ligados a transformaciones físicas y fisiológicas, así como también a un cambio en el posicionamiento social.

Las frecuentes alteraciones del ánimo que se expresan en la adolescencia dan cuenta de la dura prueba que debe atravesar la precaria estabilidad de los jóvenes.

Los adolescentes están comprometidos en una lucha con las ansiedades y preocupaciones que el tránsito hacia la adultez les depara, incluida las labores de duelos no fáciles de tramitar, con evidencia de sentimientos de nostalgia y añoranza.

No hay adolescencia normal sin oscilaciones depresivas, ligadas a sentimientos de pérdida, esto no necesariamente significa Depresión.

Una patología que comienza en la adolescencia / adultez joven y todo el ciclo vital.

La depresión aumenta sustancialmente a partir de la pubertad y cerca de los 20 años hay el doble de chicas que de chicos con el diagnóstico de depresión.

La depresión adolescente suele no venir sola; de 50 a 90% de los adolescentes pueden presentar trastornos de ansiedad, trastornos del sueño y abuso de sustancias.

El inicio y la permanencia de la depresión en adolescentes suele estar mediada por diferentes estresores individuales, familiares, escolares y sociales.

En esta situación de pandemia, el confinamiento inhibe el contacto tribal característico del adolescente y también de los compañeros de la escuela que sirven para compartir y disolver ansiedades entre pares.

Las convivencias prolongadas y forzadas hacen emerger conflictos antes ausentes y se le suma la tensión de padres "Multipropósito" (Ser padres, acompañar en el estudio, tareas laborales y hogareñas) y la toxicidad informativa de muertes y contagios que afectan sobre manera a una mente en proceso de formación/transformación.

Características de las Depresiones Adolescentes

- Comienzo temprano, a partir de la adolescencia.
- Intenso sufrimiento psíquico y físico

- Diagnóstico tardío, ya que se confunde con crisis vivenciales, duelos o ansiedad
- Los episodios suelen ser prolongados sin tratamiento adecuado
- Acompaña y empeora la evolución de otras enfermedades
- Intensa afectación subjetiva y familiar, mal desempeño escolar
- Aislamiento y retracción
- Riesgo de suicidio

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, de la Asociación de Psiquiatría de los Estados Unidos describe a los componentes de la depresión sobre la base de dos componentes:

1) Humor deprimido, la mayor parte del día, casi todos los días. 2) Pérdida de placer o interés por las tareas habituales.

Se agregan al cuadro:

- Pérdida o aumento del apetito o peso sin dietas especiales.
- Insomnio o hipersomnia.
- Agitación o enlentecimiento psicomotor.
- Pérdida de energía o fatiga.
- Sentimientos de inutilidad, autorreproche o culpas excesivas o inapropiadas.
- Disminución de la capacidad de pensar o de concentración.
- Ideaciones recurrentes de muerte, suicidio o deseos de estar muerto.

Las tres preguntas básicas que debemos hacer en depresión

- ¿Te sentís triste o irritable la mayor parte de los días?
- ¿Te cuesta pasarla bien como antes?
- ¿Te sentís cansado, te “tira la cama”?

Estas circunstancias sociales tan complejas y restrictivas es necesario estar atento a los síntomas depresivos, hablar abiertamente con ellos cuando vemos aislamiento, tristeza, fracasos escolares, ideas de que no vale la pena vivir y consultar con un especialista cuando tengamos alguna duda.

Y también contraponer a esta devastación que llaman demasiado bondadosamente “ola” y es un tsunami arrasador , la acción solidaria y comunicativa, el acompañamiento, el contacto continuo a través de todos los medios y construir la esperanza de que esta calamidad no sólo va a terminar, nosotros con nuestras acciones de cuidado y protección vamos a hacer que pase.

Esta es la historia de la Humanidad y la razón por la seguimos acá. Y la seguiremos.

Dr. Sergio Rojtenberg.

