



LA DEPRESIÓN EN JÓVENES Y ADOLESCENTES

COVID 19 Y SALUD MENTAL EN JÓVENES
Y ADOLESCENTES. GUÍA 1



easo
politeknikoa



Tknika

Euskadiko LHren Ikerketa Aplikatuko Zentroa
Centro de Investigación Aplicada de FP Euskadi
Basque VET Applied Research Centre





CONTENIDOS

- 5 ¿Qué es la depresión?
- 6 Factores de riesgo de la depresión en jóvenes y adolescentes
- 7 Factor de protección de la depresión en jóvenes y adolescentes
- 8 Recomendaciones
- 9 Teléfonos de ayuda

¿QUE ES LA DEPRESIÓN?

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión es una enfermedad que puede afectar a la capacidad de realizar actividades cotidianas (dormir, comer o el trabajo escolar).

La depresión es común, pero ello no significa que no sea grave. Puede que se necesite un tratamiento para que la persona se sienta mejor. La depresión puede aparecer a cualquier edad, pero a menudo los síntomas comienzan en la adolescencia o con 20 o 30 años. Puede coincidir con otros problemas mentales, con el abuso de sustancias y con otros problemas de salud.

La adolescencia puede ser difícil. Es habitual que se den desequilibrios emocionales.

Pero si durante mucho tiempo (unas semanas o meses) estás demasiado triste y no puedes concentrarte o hacer cosas con las que normalmente disfrutas, puede que quieras hablar sobre la depresión con un adulto de confianza.

FACTORES DE RIESGO DE LA DEPRESIÓN EN JÓVENES Y ADOLESCENTES

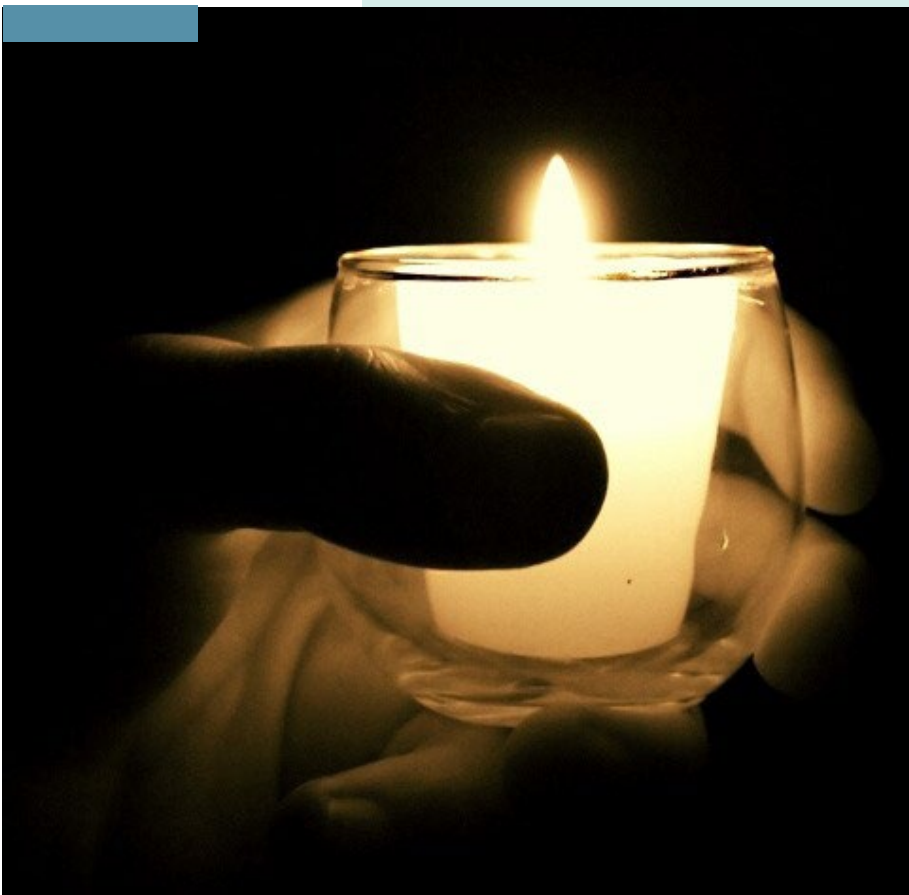
Cuando hablamos del factor de riesgo nos referimos a cualquier situación que aumente la probabilidad de desarrollar una depresión en los/las adolescentes. No hablamos de causas, sino de variables o situaciones relacionadas con el inicio de la depresión; por lo que pueden utilizarse para prevenir y comprender el trastorno psicológico. Hablamos, por tanto, de situaciones y rasgos de personalidad que aumentan la probabilidad de que un/una adolescente sufra depresión. Serían los siguientes:

+Factores familiares y sociales: Familias que viven condiciones adversas con alto nivel de estrés. También se consideran peligrosos los antecedentes familiares de depresión, esquizofrenia, consumo de sustancias o trastornos de conducta o personalidad.

+Factores relacionados con el entorno: conflictos en el centro, rechazo de otras personas, acoso escolar o bullying, bajo rendimiento escolar.

+Factores personales: sexo femenino, baja autoestima o exceso de exigencia, falta de habilidades sociales, trastornos de aprendizaje, TICs o comportamiento o enfermedad crónica.

+Factores psicológicos: existencia de cogniciones disfuncionales, estilo del estado de ánimo pesimista, excesiva autocrítica, distorsiones cognitivas, pensamientos negativos automáticos, alto grado de desesperación y dificultades para resolver problemas



FACTORES DE PROTECCIÓN DE LA DEPRESIÓN EN JÓVENES Y ADOLESCENTES

+Mantener buenas relaciones sociales, tener un grupo de amigos/as.

+ Buen humor.

+Valorar los logros propios y tener objetivos adecuados a su edad y posibilidades.

+ Buen rendimiento académico.

+Actitudes y expectativas de los/las amigos/as: autoridad y actitudes adecuadas respecto al consumo de sustancias.

+Mantenerse activo/a y tener hábitos saludables.

+Comunicación y ambiente familiar adecuado.

+Alta autoestima social.

+Alta autoestima de la familia.



CONSEJOS PARA HACER FRENTE A LA DEPRESIÓN EN JÓVENES Y ADOLESCENTES

1ª recomendación

Si eres menor de 18 años, pide a tu padre, madre o tutor(a) que te coja cita con el/la médico. Además del apoyo profesional, se aconseja intentar hablar con un adulto de confianza, como padres y madres, tutores/as, maestros/as o asesores/as escolares. Si no te sientes cómodo/a con un adulto, intenta hablar con un/una amigo/a.

2ª recomendación

Conviene aprender algunas cosas sencillas sobre la depresión: en qué consiste y qué conviene hacer/no hacer para recuperarse.

3ª recomendación

Estar activo/a y hacer ejercicio, aunque sólo sea salir a caminar. Procurar mantener un horario regular para dormir. Pasar tiempo con amigos/as y familiares. Distribuir las tareas escolares o laborales en tareas más pequeñas y organizarlas en función de lo que primero haya que hacer. Después, haz lo que puedas.

4ª recomendación

Seguir hábitos de vida saludables para la salud mental, por ejemplo, llevando una alimentación saludable y equilibrada, evitando el consumo de alcohol y otras drogas, descansando lo suficiente o intentando reducir la exposición a situaciones que generen mucha tensión o nerviosismo.



EN CASO DE NECESITAR AYUDA

AGIFES Tel. 943474337

AVIFES Tel. 944456256

ASAFES Tel. 945288648

"TELÉFONO DE LA ESPERANZA"

Para estados de crisis Tel. 717003717

OSAKIDETZA. SALUD MENTAL

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/salud-mental/-/enfermedades-mentales/>