

Enfrentando la depresión



Solías querer pasar tiempo con amigos. Ahora pasas la mayoría de tu tiempo solo. Solías disfrutar actividades como deportes y música. Ahora nada te interesa. Solías mirar hacia el futuro con ansias. Ahora ni siquiera quieres enfrentar el día.

¿Te sientes identificado con esto? Entonces podrías estar sufriendo depresión. Más que tristeza, la depresión es una enfermedad que afecta a uno de cada 10 adolescentes. Pero hasta hace poco, la mayoría de los médicos no sabía mucho sobre cómo esta enfermedad afectaba a los niños.

Pero ahora sí se sabe. Se sabe que la depresión puede tratarse. Pero, si no se trata, puede empeorar y conducir a muchos problemas serios. Aquí encontrarás los datos que necesitas saber sobre la depresión.

¿Qué es la depresión?

La depresión es más que sentirse triste. Todos nos sentimos tristes algunas veces. Pero cuando esos sentimientos de tristeza no se van ... cuando no tienen una causa obvia ... y cuando interfieren considerablemente en la vida cotidiana, podría tratarse de la enfermedad que se conocemos como depresión.

Así es; la depresión es una enfermedad. Y al igual que otras enfermedades, afecta al cuerpo entero, y no solo la mente. La depresión afecta a personas de todas las edades, razas y niveles de la sociedad.

Los médicos pueden tratar esta enfermedad. Sin embargo, más de la mitad de las personas que sufren depresión no obtienen el tratamiento médico necesario. Eso puede ser peligroso. Cuando la depresión no se trata, es la principal causa de alcoholismo, abuso de drogas y otras adicciones. La depresión no tratada también es la causa número uno del suicidio.



Enfrentando la depresión

Esto es lo que no es la depresión

- La depresión no es algo por lo que avergonzarse.
- La depresión no es lo mismo que sentirse desanimado algunas veces.
- La depresión no es un defecto de carácter ni una señal de debilidad.
- La depresión no es un estado de ánimo. No es algo que puede “superarse rápidamente”. (Nunca le dirías a alguien con cardiopatía que “lo supere rápidamente”).

¿Cuáles son las señales de depresión?

- Te sientes triste, ansioso o “vacío” todo el tiempo.
- Sientes desesperanza y pesimismo.
- Te sientes culpable, inútil o indefenso.
- Has perdido interés en los pasatiempos y las actividades que solías disfrutar.
- No puedes dormir o duermes todo el tiempo. Tal vez te despiertas en el medio de la noche y no puedas volver a dormirte.
- No tienes apetito y has perdido peso. O estás aumentando de peso involuntariamente.
- No tienes energía. Sientes que estás en cámara lenta todo el tiempo.
- Estás inquieto e irritable constantemente. (Y no eres el único que lo ha observado. Tus padres, amigos o maestros tal vez también te dijeron algo).
- Tienes dificultad para concentrarte y tomar decisiones.
- Tienes pensamientos sobre la muerte o el suicidio. Tal vez hayas tenido un intento de suicidio. Si este es el caso, pide ayuda de inmediato. Habla con tus padres, tu médico o un maestro de confianza.

Tal vez estoy sufriendo depresión ...

¿Y ahora qué?

Recuerda, la depresión es una enfermedad que no desaparece sola. Necesitas ayuda. Primero, habla con tus padres. Diles que crees que sufres depresión y que necesitas ayuda.

Tus padres podrían sentir alivio al oírte decir estas palabras. Posiblemente ellos estaban preocupados porque algo andaba mal, pero no estaban seguros. Lo más probable es que te lleven a un médico o consejero para que recibas ayuda.

Pero ¿qué sucede si tus padres no saben qué hacer o dónde puedes recibir un tratamiento adecuado? Entonces podrías hablar con tu consejero escolar o médico. Ellos podrían sugerirte:

- **Terapia para ti.** Puede ser útil hablar sobre los problemas. Los terapeutas están capacitados para ayudarte a trabajar sobre ciertos temas y aprender a enfrentarlos.
- **Terapia para toda tu familia.** Tu depresión puede afectar a todos en el hogar. Y la depresión suele correr en la familia.
- **Terapia en grupo con otros niños.** Especialmente si tu depresión está causada por algo como una enfermedad o un divorcio en la familia, puede ser muy útil hablar con otros niños que están atravesando algo similar. En algunas escuelas, podría haber un grupo de apoyo que se reúne durante la hora del almuerzo o después del horario de clase.
- **Medicación.** Tu médico podría recetarte algún medicamento especial. Recuerda, la depresión es una enfermedad, y no hay nada malo en tomar un medicamento que te recetó un médico. Solo no lo compartas con nadie.

Una advertencia especial

Cuando la depresión no se trata, puede conducir a los niños a quitarse sus propias vidas. Tal vez pienses que la única manera de resolver tus problemas es terminando con tu vida.

Si estás teniendo estos sentimientos, *debes saber que hay ayuda disponible y que debes pedirla inmediatamente.* No esperes. La depresión no se va sola. Y cuando alguien sufre depresión, esa persona no tiene buen juicio. Por eso, tú podrías pensar que un problema no tiene solución, cuando en realidad es algo que puedes resolver cuando pienses con más claridad.

El suicidio *nunca* es la respuesta. Tu mamá y papá necesitan saber si estás teniendo esos pensamientos. Si no puedes decírselos a ellos, díselo a un consejero, maestro, médico o líder religioso.

Y si un amigo te cuenta que está pensando en el suicidio, tienes el deber de informar a un adulto inmediatamente. El suicidio es un tema serio, y los niños no pueden manejarlo por sí mismos.

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis: 988

La Línea de Prevención del Suicidio y Crisis es una red nacional de centros de crisis locales que brindan apoyo emocional gratuito y confidencial a las personas que atraviesan una crisis de suicidio o angustia emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana en los Estados Unidos.

THE
PARENT
INSTITUTE®

Uno de una serie de Student Tips®
de The Parent Institute®, P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474
(800) 756-5525 www.parent-institute.com

Stock No. 5014 (English) • Stock No. 6014 (Spanish)
Copyright © 2022 The Parent Institute®