Hable sobre:
Los adolescentes, la depresión y el suicidio

Kit para la Prevención, Educación y Concientización sobre el Suicidio

SPEAK
Suicide Prevention Education Awareness Kit

Estado de Nueva York
David A. Paterson
Gobernador

Oficina de Salud Mental
Michael F. Hogan, Ph.D.
Comisionado

New York State OMH Office of Mental Health

Hable sobre: Los adolescentes, la depresión y el suicidio

Qué debes hacer cuando un amigo está deprimido...

...Aprende más sobre la depresión

Ustedes reconocen que estos años escolares pueden ser complicados y exigentes. En el fondo, uno no está tan seguro de quién es, de lo que quiere ser, o si las decisiones que toma día a día son las mejores.

¿Qué es la depresión?

La depresión es algo más que sentirse triste o sin ánimo; va más allá de las altas y bajas normales de cada día. Cuando ese sentido de tristeza, junto con otros síntomas, dura más de un par de semanas, la condición puede ser depresión clínica. La depresión es un problema de salud serio que afecta a la persona como un todo. Además de los sentimientos, puede cambiar el comportamiento, la salud física y la apariencia, el trabajo académico, las actividades sociales y la habilidad de manejar las decisiones y presiones de cada día.

¿Qué causa la depresión clínica?

Aún no conocemos todas las causas de la depresión, pero parecen existir factores biológicos y emocionales que pueden aumentar la posibilidad que una persona desarrolle un trastorno depresivo. Las investigaciones durante la última década indican fuertemente que existe una conexión genética en los trastornos depresivos; la depresión puede correr en las familias. Experiencias difíciles en la vida y ciertos patrones personales tales como la dificultad para lidiar con el estrés, baja autoestima, o pesimismo excesivo sobre el futuro pueden aumentar la probabilidad de caer en depresión.

SPEAK
Suicide
Prevention
Education
Awareness
Kit

Algunas veces, parece que las presiones y los múltiples retos que tienes que enfrentar te harán sentir abrumado.
No es para sorprenderse que de tiempo en tiempo tú o algunos de tu amigos se sientan "down"

¿Cuán común es?

La depresión clínica es mucho más común de lo que opinan la mayoría de las personas. Afectará más de 19 millones de americanos este año. Una cuarta parte de todas las mujeres sufre por lo menos un episodio u ocurrencia de depresión durante su vida. La depresión afecta a personas de todas las edades pero es menos común entre jóvenes que entre adultos. Aproximadamente de 3 al 5 porciento de la población de jóvenes experimenta depresión clínica cada año. Esto significa que entre 25 amigos, uno puede estar clínicamente deprimido.

¿Es algo serio?

La depresión puede ser algo muy serio. Ha sido conectada a deficiencias en el trabajo escolar, ausencias, abuso de alcohol y drogas, escaparse del hogar, y sentimientos de no tener valor y desesperanza. En los últimos 25 años, la tasa de suicidio entre teenagers y adultos jóvenes ha incrementado dramáticamente. El suicidio se relaciona con frecuencia a la depresión.

¿Son iguales todos los trastornos depresivos?

Existen varias clases o tipos de depresión. Algunas personas solamente experimentan un episodio de depresión durante la vida, pero muchos pueden experimentar varios episodios. Algunos episodios depresivos comienzan de momento sin ninguna razón particular, mientras que otros pueden estar asociados con alguna situación de la vida o con el estrés. A veces las personas que están deprimidas no pueden ni siquiera llevar a cabo las actividades cotidianas más sencillas- tales como levantarse o vestirse; otros ejecutan los movimientos, pero es claro que no están actuando o pensando como siempre. Algunas personas sufren de trastorno bipolar, donde su humor varía entre dos extremos - desde lo profundo de la desesperación hasta el hablar o actuar frenéticamente o tener ideas grandiosas sobre sus propias habilidades.

¿Tiene tratamiento?

Sí, la depresión tiene tratamiento. Entre un 80 y 90 por ciento de las personas con depresión - aún las formas más serias - pueden ser ayudadas.

Existe una variedad de medicamentos antidepresivos y psicoterapias que pueden utilizarse para tratar los trastornos depresivos. Algunas personas con casos moderados pueden superarse con psicoterapia solamente. Las personas con depresión moderada a severa mayormente obtienen beneficios con antidepresivos. La mayoría obtienen el mejor resultado con tratamiento combinado: medicamento para obtener alivio rápido de los síntomas y psicoterapia para aprender maneras más efectivas para lidiar con los problemas de la vida, incluyendo la depresión.

El paso más importante para superar la depresión - y a veces el más difícil - es pedir ayuda.

¿Por qué las personas no consiguen la ayuda que necesitan?

Muchas veces las personas no saben que están deprimidas, y por eso no piden o consiguen la ayuda necesaria. Los jóvenes y los adultos comparten un problema - suelen no reconocer los síntomas de la depresión en sí mismos o en otras personas.

Pero, ¿qué de esos tiempos cuando las actividades y las perspectivas sobre la vida de ese amigo permanecen negativas por semanas y comienzan a afectar tu relación? Si tú conoces a alguien así, es posible que tu amigo esté sufriendo de depresión. Como amigo, tú puedes ayudar.

SPEAK Suicide Prevention Education Awareness Kit

...Poder reconocer la realidad y separarla de los mitos

Los mitos sobre la depresión suelen alejar a las personas de los tratamientos efectivos disponibles actualmente. Los amigos deben enterarse de **la realidad.** Algunos de los mitos más comunes son:

Mito: Es normal que los jóvenes experimenten humor variable; los jóvenes no sufren de verdadera depresión.

Realidad: **La depresión puede afectar a personas de cualquier edad o de cualquier raza, etnia o nivel económico.**

Mito: Los jóvenes que dicen que están deprimidos son débiles y simplemente deben componerse. No hay nada que ninguna otra persona pueda hacer para ayudarlos.

Realidad: **La drepresión no es una debilidad, sino un trastorno de salud serio.** Tanto las personas jóvenes como los adultos que están deprimidos necesitan tratamiento profesional. Un terapeuta o consejero adiestrado puede ayudarles a aprender cómo pensar más positivamente de sí mismos, cómo cambiar su comportamiento, lidiar con sus problemas, o manejar las relaciones. Un médico puede recetarles medicamentos para ayudar a aliviar los síntomas de la depresión. La combinación de psicoterapia y medicamentos es beneficioso para muchas personas.

Mito: Hablar sobre la depresión solamente la empeora.

Realidad: **Hablar sobre los sentimientos puede ayudar a un amigo a darse cuenta que necesita ayuda profesional.** Al demostrar amistad y preocupación y prestar apoyo sin criticar, tu puedes ayudar a tu amigo para que hable con sus padres u otro adulto en quien confía, tal como un maestro o entrenador deportivo, sobre cómo conseguir tratamiento. Si tu amigo se rehúsa a pedir ayuda, y tú puedes hablar con un adulto, eso es lo que un verdadero amigo haría.

Mito: Si le dices a un adulto que un amigo tuyo puede estar deprimido, lo estás traicionando. Si alguien desea ayuda, él o ella la obten drá.

Realidad: **La depresión, que roba la energía y autoestima, interfiere con la habilidad o el deseo de la persona para conseguir ayuda.** Y es posible que muchos padres no entiendan lo seria que es la depresión o los pensamientos de muerte o suicidio. Es un acto de verdadera amistad compartir tus preocupaciones con un consejero escolar, una maestra favorita, tus propios padres, u otro adulto de confianza.

Pero, ¿qué de esos tiempos cuando las actividades y las perspectivas sobre la vida de ese amigo permanecen negativas por semanas y comienzan a afectar tu relación? Si tú conoces a alguien así, es posible que tu amigo esté sufriendo de depresión. Como amigo, tú puedes ayudar.

...Conoce los síntomas

El primer paso para derrotar la depresión es definirla. Pero las personas que están deprimidas suelen experimentar dificultad para pensar claramente o reconocer sus propios síntomas. Estas pueden necesitar tú ayuda. Marca los siguientes encasillados si tú notas que un amigo o amigos tienen cualquiera de estos síntomas por más de dos semanas.

Expresan sentimientos de:

- ❑ tristeza o sentirse "vacíos"
- ❑ pérdida de esperanza, pesimismo, o sentido de culpabilidad
- ❑ no pueden ayudarse a sí mismos o se sienten sin valor

SPEAK
Suicide Prevention Education Awareness Kit

Parecen:
- ❑ no poder tomar decisiones
- ❑ no poder concentrarse y recordar
- ❑ haber perdido el interés o placer en las actividades comunes - como deportes o música o hablar por teléfono
- ❑ tener más problemas en la escuela y con la familia

Se quejan de:
- ❑ pérdida de energia y motivación - tal que parecen haberse puesto "lentos"
- ❑ dificultad para dormir, permanecer despierto, o levantarse
- ❑ problemas de apetito; están aumentando o perdiendo peso
- ❑ dolores de cabeza, dolor estomacal, o dolores de espalda
- ❑ achaques crónicos y dolor en las coyunturas y los músculos

Ha cambiado su comportamiento repentinamente, tal que:
- ❑ están inquietos o se irritan más
- ❑ desean estar solos la mayor parte del tiempo
- ❑ han comenzado a ausentarse de las clases o cancelado pasatiempos y actividades
- ❑ tu piensas que pueden estar tomando mucho o usando drogas

Han tocado el tema de:
- ❑ la muerte
- ❑ el suicidio - o ¿han intentado suicidarse?

...Busca a alguien que pueda ayudar

Si marcaste varios de los encasillados, es posible que tu amigo necesite ayuda. No asumas que otra persona se está encargando del problema. Es importante que el pensamiento negativo, el comportamiento inapropiado o los cambios físicos sean corregidos tan pronto como sea posible. El tratamiento no solamente disminuye la severidad de la depresión, si no que también puede reducir el tiempo (la duración) de la depresión de tu amigo y puede evitar incidentes adicionales de depresión.

Si un amigo muestra muchos síntomas de depresión, puedes escucharlo y animarlo para que hable con sus padres o maestros sobre el tratamiento. Si tu amigo no busca ayuda pronto, habla con un adulto en quien confíes y a quien respetas - especialmente si tu amigo menciona la muerte o el suicidio.

Hay muchos lugares en la comunidad donde las personas con trastornos depresivos pueden ser diagnosticadas y obtener tratamiento. Hay ayuda disponible de médicos de familia, especialistas de salud mental en los centros de salud de la comunidad o en clínicas privadas, y de otros profesionales de salud.

La Oficina de Salud Mental agradece al Instituto Nacional de Salud Mental por proveer la información contenida en este folleto.

Para mayor información, escriba o llame a la Oficina de Salud Mental (Office of Mental Health, Community Outreach & Public Education Office, 44 Holland Ave., Albany, New York 12209) o llame gratis al 1-866-270-9857 (inglés solamente).

SPEAK
Suicide
Prevention
Education
Awareness
Kit

Notas

First printed May 2004, revised March 2007
SPANISH