

# LA DEPRESSIÓ EN ELS ADOLESCENTS

6 novembre, 2018



El món del futbol aficionat està ple de milers d'adolescents que practiquen aquest esport. Malgrat que fer esport genera benestar, hi ha vegades que hem d'estar molt atents als nostres fills i filles observant un possible comportament anormal, com per exemple la depressió.

En línies generals podem dir que la depressió en adolescents és un problema de salut mental greu que provoca un sentiment de tristor constant i una pèrdua d'interès en realitzar diferents activitats, entre las que també pot estar l'esportiva. Afecta de manera en el que el teu fill o filla adolescent pensi, es senti i es comporti, i pot provocar problemes emocionals, funcionals i físics. Malgrat la depressió pot afectar en qualsevol moment de la vida, els símptomes entre els adolescents i els adults poden ser diferents.

Alguns problemes com la pressió dels companys d'escola o del mateix equip de futbol on juga, les expectatives acadèmiques i fins i tot esportives poden ocasionar molts alts i baixos en els adolescents. Però, per alguns adolescents, estar deprimit és molt més que no només un sentiment temporal, si no que és un símptoma de depressió.

La depressió en adolescents no és una debilitat o alguna cosa que es pot superar amb força de voluntat, pot tenir conseqüències greus i requereix tractaments a llarg termini. Per a la majoria dels adolescents, els símptomes de depressió es calmen amb tractaments com a medicaments i teràpia psicològica.

## Síntomes

Els signes i símptomes de la depressió en els adolescents comprenen canvis en comparació amb actituds i comportaments anteriors que poden causar i problemes significatius en l'escola, a casa, en el vestidor amb l'equip, en les activitats socials o en les altres tasques de la vida.

Els símptomes de depressió poden variar en intensitat, però els canvis en el comportament i en les emocions del teu fill o filla adolescent pot ser alguns dels exemples que et comentem a continuació:

### **CANVIS EMOCIONALS**

Presta atenció a canvis emocionals com:

- Sentiments de tristor, entre ells, plorar sense un motiu aparent.
- Sentir-se desparençat o buit.
- Irritabilitat o enuig.
- Frustració o ira, fins i tot per qüestions menors.
- Falta d'interès o plaer en les activitats normals.
- Falta d'interès en les relacions amb familiars o amics o conflictes amb aquestes persones.
- Baixa autoestima.
- Sentiments de culpabilitat o menyspreu per un mateix.
- Fixació en errades del passat o sentiments exagerats de culpa o una forta autocrítica.
- Sensibilitat extrema al rebuig o al fracàs, i necessitat de constants mostres d'amor i suport per part dels altres.
- Dificultat per pensar, concentrar-se, prendre decisions i recordar coses.
- Sensació permanent de que la vida i el futur són depriments i descoratjadores.
- Idees freqüents sobre la mort, el morir o el suïcidi.

### **CANVIS EN EL COMPORTAMENT**

Presta atenció a canvis en el comportament, com:

- Cansament i falta d'energia.
- Insomni o dormir massa.
- Canvis en els hàbits aliments: falta d'apetit i aprimament, o més desitjos de menjar i augmentar de pes.
- Consum d'alcohol i drogues.
- Agitació o inquietud: per exemple, caminar d'un costat a l'altre, retorçar-se les mans o ser incapaç de quedar-se quiet.
- Alentiment a l'hora de raonar, parlar i fer moviments corporals.
- Queixes freqüents de mals de cap i malestars sense causa aparent, que poden incloure visites freqüents a la infermeria de l'escola, o del club.
- Aïllament social.
- Acompliment escolar deficient o faltes d'assistència freqüents.
- Aspecte descuidat.
- Esclats d'ira, comportament problemàtic, u altres manifestacions de mala conducta.
- Autolesions: per exemple, talls, cremades, perforacions o tatuatges excessius.
- Plans o intents de suïcidi.

Pot resultar difícil notar la diferència entre els alts i baixos en l'estat d'ànim que simplement formen part de la vida dels joves i la depressió adolescent. Parla amb el teu fill o filla adolescent. Intenta determinar si el teu fill és capaç de manegar sentiments difícils i si la vida li sembla aclaparadora.

Si els símptomes de depressió continuen o comencen a afectar la vida del teu fill adolescent, parlar amb un metge o amb un professional de salut mental capacitats per treballar amb adolescents. Un bon inici seria consultar al metge de capçalera o al pediatre del teu fill. O potser, podrien recomanar-te a algú a la escola o club esportiu del teu fill o

filla.

És probable que els símptomes de depressió no milloren per si sols i poden empitjorar o provocar altres problemes si no se'ls tracta. Els adolescents deprimits poden estar en risc de suïcidi, i fins i tot si els signes i símptomes no semblin greus.

Si ets adolescent i creus que pots estar deprimit, o si tens un amic que pot estar deprimit, demana ajuda sense demora. Parla amb un professional de salut com el teu metge o ves a la infermeria de la teva escola. Parla amb l'entrenador de l'equip o el coordinador. Comparteix les teves inquietuds amb els teus pares, el teu millor amic, un professor, un responsable espiritual de la teva confessió, o simplement algú en el que confiïs.

El suïcidi molt sovint s'associa amb la depressió. Si creus que ets capaç de lesionar-te o intentar suïcidar-te truca al número d'emergències 112.

Hauries de considerar aquestes opcions si tens pensaments suïcides:

- Trucar a un especialista en salut mental.
- Demana ajuda al teu metge de capçalera.
- Posa't en contacte amb un amic íntim o un familiar.
- Si practiques alguna confessió pots posar-te en contacte amb algun líder espiritual o algun amic de la teva comunitat religiosa.

Si un ser estimat o amic veus que corre el perill d'intentar suïcidar-se o ha fet un intent:

- Assegura't de que alguna persona estigui amb ell en tot moment.
- I si pots, per més seguretat, porta a aquesta persona a urgències de l'hospital més proper.

Mai ignoris els comentaris o inquietuds relacionades amb el suïcido. Actua sempre per demanar ajuda.

No se sap quina és la causa de la depressió però és possible que hi hagi més d'un problema involucrat. Aquests inclouen:

- **Química biològica:** Els neurotransmissors són substàncies químiques naturals del cervell que transporten senyals a altres parts del cervell i del cos. Quan aquestes substàncies químiques són anormals o estan alterades, canvia la funció dels receptors nerviosos i els sistemes nerviosos, el que produeix depressió.
- **Hormones:** Els canvis en l'equilibri hormonal del cos poden tenir un paper en el que causa o provoca la depressió.
- **Trets hereditaris:** La depressió és més freqüent en persones dels familiars de sang que tinguin el mateix trastorn.
- **Trauma d'infantesa primerenca:** Els esdeveniments traumàtics de la infantesa, com el maltractament física o emocional o la pèrdua d'un pare o una mare, poden provocar modificacions en el cervell que fan que una persona sigui més susceptible a la depressió.
- **Patrons de pensament negatiu apresos:** La depressió en adolescents pot estar relacionada a que la persona aprèn a sentir-se impotent, en lloc d'aprendre a sentir-se capaç de trobar solucions als desafiaments de la vida.

Molts són els factors que augmenten el risc de desenvolupar o desencadenar la depressió en adolescents, inclosos els següents:

- Tenir problemes que impacten de forma negativa en l'autoestima, com obesitat, conflictes amb companys, assetjament escolar perllongat o problemes acadèmics.
- Haver estat víctima o testimoni de violència, com abús sexual o físic.
- Patir altres trastorns, com trastorn bipolar, trastorn

d'ansietat, trastorn de personalitat, anorèxia o bulímia.

- Tenir deficiència en l'aprenentatge o trastorn de dèficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH).
- Tenir dolor continu o una malaltia física crònica, com càncer, diabetis, asma,...
- Tenir una discapacitat física.
- Tenir certs trets de personalitat, com baixa autoestima o ser excessivament depenent, autocrític o pessimista.
- Abusar de l'alcohol, la nicotina u altres drogues.
- Ser homosexual, bisexual o transsexual en un entorn que el rebutja.

Els antecedents familiars i els problemes amb la família u altres persones també poden augmentar el risc de que l'adolescent tingui depressió, per exemple:

- Tenir un pare, un avi u altre familiar de sang que pateixi depressió, trastorn bipolar o alcoholisme.
- Tenir un familiar que s'ha suïcidat.
- Tenir una família desestructurada i conflictiva.
- Haver experimentat situacions estressants recentment, com el divorci dels pares, o la mort d'un ser estimat.

La depressió no tractada pot ocasionar problemes emocionals de conducta o de salut que afecten a tots els aspectes de la vida de l'adolescent. Les complicacions relacionades amb la depressió en adolescents poden incloure, per exemple, les següents:

- Abús de drogues i alcohol.
- Problemes amb els estudis.
- Conflictes familiars i dificultats en les relacions.
- Implicació amb el sistema de justícia juvenil.
- Suïcidi.

No existeix una manera segura de prevenir la depressió. Però, aquestes estratègies poden ser d'ajud. Encoratja al teu fill adolescent a que faci el següent:

- **Prendre mesures per controlar l'estrès**, augmentar la capacitat d'adaptar-se a noves situacions i millorar l'autoestima per ajudar a gestionar els problemes quan apareguin.
- **Buscar suports d'amics i de la societat**, en especial en temps de crisi.
- **Rebre tractament a la primera senyal de problemes** per evitar que la depressió empitjori.
- **Mantenir el tractament en curs, se es recomana**, fins i tot després de que els símptomes desapareguin, per evitar una recaiguda en la depressió.

**Font: Clínica Mayo USA**