Guía sobre depresión adolescente para adolescentes, familias y amigos

Condado de Middlesex y gran New Brunswick

Depresión

La depresión puede describirse como un sentimiento de tristeza, melancolía, infelicidad o con el ánimo por el suelo. La mayoría de nosotros nos sentimos de esta manera en un momento u otro por períodos cortos. La depresión clínica es un trastorno emocional en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida cotidiana.

Los jóvenes que pueden correr riesgo de depresión.

- Los trastornos emocionales vienen de familia.
- Sufrir un evento estresante (muerte en la familia, divorcio de los padres, acoso escolar, una ruptura con un novio o novia o fracaso en la escuela).
- Tener una baja autoestima o ser muy crítico con uno mismo.
- Tener problemas con la vida social.
- Tener dificultades de aprendizaje.
- Tener una enfermedad crónica.
- Existen problemas familiares.

Síntomas de depresión comunes

- Irritabilidad frecuente con arranques de ira.
- Mayor sensibilidad a la crítica.
- Quejas sobre dolores de cabeza o de estómago u otros problemas corporales y acudir con frecuencia a la enfermería.
- Distanciamiento con personas tales como padres o algunos amigos.
- Falta de disfrute de actividades que solían disfrutar.
- Sentimiento de cansancio la mayor parte del día.
- Sentimiento de tristeza, ansiedad o vacío (no sentir nada) la mayor parte del tiempo.
- Disminución en las calificaciones.
- Sentimiento de agitación o problemas para quedarse sentados.
- Problemas para concentrarse, recordar información o para tomar decisiones.
- Pensamientos sobre la muerte, suicidio o intento de dañarse.

Cómo recibir ayuda

- Conversa con un adulto de confianza, como uno de los padres o tutor, maestro o consejero escolar. Si no te sientes cómodo conversando con un adulto, puedes conversar con un amigo de confianza. Si no estás seguro a dónde recurrir, puedes utilizar el TXT 4 HELP Interactive (www.nationalsafeplace.org/ txt-4-help), que permite intercambiar mensajes de textos con un profesional de la salud mental.
- Concerta una cita con un médico para una evaluación. Tu médico puede asegurarse de que no tengas una enfermedad física que pueda afectar la salud mental o puede aconsejarte consultar con un profesional de salud mental.

Cómo se trata la depresión

Por lo general, la depresión se trata con psicoterapia, medicación o una combinación de los dos.

La psicoterapia (a veces llamada “terapia de hablar”) es un término para las técnicas de tratamiento que pueden ayudar a identificar y a manejar las emociones, los pensamientos y los comportamientos perturbadores.

Qué más se puede hacer para manejar la depresión

Ser paciente y saber que el tratamiento lleva tiempo para que funcione. Mientras tanto, puedes hacer lo siguiente:

- Mantente activo y haz ejercicio, aunque sea simplemente salir a caminar.
- Trata de mantener un horario de sueño regular.
- Pasa tiempo con amigos y la familia.
- Divide el trabajo escolar o tareas en pequeñas unidades y organízalas según las que necesitan hacerse primero. Luego, haz lo que puedas.

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: 911

Cómo ayudar a alguien que puede estar deprimido

Si piensas que un amigo puede sufrir depresión, primero ayúdalo a conversar con un adulto de confianza que pueda ponerlo en contacto con un profesional de la salud. También puedes hacer lo siguiente:

- Ser solidario, paciente y alentador, incluso si no entiendes por completo lo que ocurre.
- Invitar a tu amigo a participar de actividades, eventos sociales o simplemente a juntarse.
- Recordarle a tu amigo que es importante recibir ayuda y que con el tiempo y con tratamiento, se sentirá mejor.
- No ignorar los comentarios sobre la muerte y el suicidio, incluso si parece una broma o demasiado dramático. Hablar sobre el suicidio no es solo un llamado de atención, pero se debe tomar en serio.
- Conversar con un adulto de confianza como un padre, maestro o hermano mayor en cuanto puedas.

Recursos para el suicidio o el daño a uno mismo

Línea de vida nacional de prevención del suicidio

Teléfono: **1-800-273-TALK (8255)**
TTY para sordos o hipoacúsicos: **1-800-799-4889**
Sitio web: www.suicidepreventionlifeline.org

Mensaje de texto en crisis

Consejeros de crisis capacitados te responderán con ayuda e información con mensajes de textos.

Envíe **"HOME" al 741741**

Recursos locales

Depression Bipolar Support Alliance de Nueva Jersey (DBSA, por sus siglas en inglés)

DBSA es un grupo de apoyo de autoayuda para el trastorno emocional para mejorar la vida de las personas con trastornos emocionales y sus seres queridos.
Idiomas adicionales: ES
Teléfono: 908-672-9250

George J. Otlowski, Sr. Center for Mental Health Care (Centro de atención de salud mental)

Ofrece tratamiento a los residentes del condado de Middlesex (a partir de los 5 años) para una amplia gama de trastornos emocionales, como ansiedad, depresión, problemas familiares y otros problemas de la vida cotidiana.
Idiomas adicionales: ES
Teléfono: 732-442-1666

NAMI Nueva Jersey

La National Alliance on Mental Illness NJ (NAMI) se dedica a mejorar la vida de los individuos y familias afectadas por una enfermedad mental. NAMI ofrece programas liderados por pares y grupos de apoyo que brindan educación gratis excelente, capacitación de habilidades y ayuda.
Idiomas adicionales: ES, ZH y algunos idiomas sudasiáticos
Teléfono: 732-940-0991
Sitio web: http://www.naminj.org/

Recursos adicionales

Folleto del Instituto nacional de salud mental, *Depresión adolescente* en: https://www.nimh.nih.gov/health/publications/teen-depression/teendepression_20-mh-8089_150205.pdf

Guía de recursos y referencias para la salud del comportamiento: Condado de Middlesex y gran New Brunswick, edición de 2019 disponible en: **http://rwjms.rutgers.edu/BehavioralHealthGuide/**

Directorio de idiomas:

ES = español
ZH = chino

El equipo de trabajo de Salud del comportamiento creó esta guía; sus coespónsores fueron Rutgers Robert Wood Johnson Medical School y Healthier Middlesex; un proyecto del hospital universitario de Robert Wood Johnson y el hospital universitario de Saint Peter en New Brunswick, NJ.

RUTGERS
Robert Wood Johnson Medical School

Healthier Middlesex
Working Together

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: 911