



Emociones



Compartir en
Familia

Redacción

Según la OMS, un 20% de niños y adolescentes sufre alguna enfermedad mental, con una gran prevalencia de la depresión

La adolescencia es una etapa complicada para las familias y muchas veces los adultos no sabemos cómo ayudar a nuestros hijos o hijas a superar un problema como la depresión. En estos momentos de confinamientos es normal mostrar cierta tristeza sin caer en depresión. Estos son algunos consejos para ayudarles a superar este trastorno de la mejor manera.

La **depresión** es bastante habitual en los adolescentes ya que son unos años de cambio y transición difíciles y en los que los jóvenes son más sensibles al entorno social y familiar. A pesar de ello, hay que saber cómo hablar con los chicos de esta edad sobre el tema y cómo acercarnos a ellos para no empeorar el problema o cometer un error.

¿Sospechas que tu hijo está deprimido? No es lo mismo pasar una época complicada o de mayor tristeza que sufrir depresión. Por eso, lo primero que debes hacer, antes de sacar el tema a tu hijo, es confirmar que padece depresión. Estos son los síntomas principales de esta enfermedad mental:

Tristeza constante y llanto Sentimientos de desesperanza Irritabilidad y enfados constantes Mayor susceptibilidad a las críticas Síntomas somáticos (dolor de cabeza, cuerpo, etc.) Aislamiento social y familiar Apatía y hastío Falta de interés por cualquier actividad Comentarios despectivos hacia sí mismo Problemas con la comida (comer mucho o muy poco) Cansancio extremo Trastornos del sueño Problemas de concentración y bajas notas Pensamientos suicidas o acerca de la muerte Huidas de casa Conductas temerarias como beber mucho alcohol, drogarse, etc.

No todos los chicos muestran estos síntomas si están deprimidos, por lo que es muy probable que tengas dudas. Lo mejor es que hables con un profesor, el orientador del centro escolar o un profesional antes de hablar con tu hijo.

¿Cómo hablar con ellos?

Una vez lo tengas claro, debes intervenir y **ayudar a tu hijo lo antes posible** ya que él nunca te va a pedir ayuda, y una depresión no tratada puede conducir a situaciones muy peligrosas. Por eso, es importante que os plantéis hablar con él. Podéis hacerlo los dos juntos o solo uno de los dos, depende de la relación que tengáis con él. Si el joven es más cercano a uno de los dos progenitores, es mejor que sea ese el encargado de la conversación.

Busca un momento en que le veas tranquilo y receptivo. Puedes empezar la conversación hablando de otra cosa diferente o **contándole algún problema tuyo** para romper el hielo y no ponerle a la defensiva. Pregúntale cómo se ha estado sintiendo últimamente, si tiene algún problema o algo de lo que quiera hablar contigo. No saques tú directamente el tema de la depresión. Usa expresiones como "Estoy preocupado por?" o "Creo que quizá deberíamos hablar de?". Mejor una afirmación abierta que una acusación.

Es importante que la **comunicación sea siempre fluida** con nuestros hijos y que haya confianza mutua para que estos momentos sean más sencillos. Si nunca hablas con tu hijo, difícilmente lograrás algo ahora.

Aunque no sepas cómo empezar, es importante que comunicarte con él o ella y que busquéis ayuda profesional. No lo achaques a la adolescencia y lo dejes correr ya que las consecuencias pueden ser muy duras.

EXPERTO:
Compartir en Familia
Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.