



RECORDAR

- Los jóvenes que experimentan depresión a menudo se sienten entumecidos y fatigados. Tienen una visión negativa de sí mismos y de su valor para el mundo. Están atrapados en su dolor presente y les resulta difícil recordar cualquier bien del pasado o anticipar cualquier alegría en el futuro.
- La depresión es complicada y el alivio a menudo proviene de una combinación intencional de intervenciones. Esto no es lo mismo que tirar listas de cosas que la persona debe intentar, lo que a menudo es una respuesta a nuestros propios sentimientos de impotencia.
- El tratamiento alivia al 80% de los jóvenes, pero los jóvenes generalmente no saben cómo buscar ayuda por sí solos y a menudo no son conscientes de que lo que están experimentando es depresión.
- La depresión no se trata del nivel de felicidad, se trata de la pérdida de la esperanza. Recuérdele al adolescente quiénes son a los ojos de Dios y que Él está con ellos siempre, incluso en la oscuridad de la depresión (Sal 139).



RECONOCER

- El 10% de los jóvenes de 15 a 24 años son diagnosticados con depresión - mayor que todos los demás grupos de edad, pero sólo la mitad de ellos acceden al tratamiento. Según el cirujano general de Estados Unidos, los síntomas de depresión se han duplicado durante la pandemia, con hasta el 25% de los jóvenes afectados.
- Muchos adolescentes experimentan sentimientos depresivos a medida que aprenden a navegar por la vida y manejar los cambios de la adolescencia. Pero si los sentimientos de desesperanza/inutilidad y un estado de ánimo crónicamente negativo persisten más allá de las 2 semanas y se extienden por múltiples áreas de la vida, lo que hace que se alejen de las cosas que antes traían alegría, esto puede ser más que la tristeza de los adolescentes.
- Las señales de advertencia son variadas, pero a menudo incluyen apatía, evasión, vergüenza, mayor irritabilidad, aislamiento, tristeza profunda o fatiga. También puede ver cosas como desesperación profunda, deterioro de la memoria, quejas recurrentes de dolores físicos (como dolores de cabeza/dolores de estómago) y dificultad para pensar con claridad/tomar decisiones.
- Los síntomas de depresión probablemente no desaparecerán por sí solos y pueden poner al adolescente en riesgo de abuso de alcohol/drogas, autolesión o suicidio si no se reconoce.



RESPUESTA

- **Conozca su papel:** Resista el impulso de "disuadir a la persona" de sentirse mal. Concéntrese en ofrecer su presencia compasiva, creando una red de apoyo útil y construyendo puentes entre el adolescente y los servicios que están disponibles.
- **Haga espacio para escuchar:** Un adolescente deprimido se siente increíblemente separado del resto del mundo y puede tener muchas palabras o muy pocas. Ponga tiempo a un lado para llegar a entender su experiencia de depresión...o simplemente sentarse en silencio con ellos.
- **Reconozca los sentimientos:** Asegúrese de que el adolescente sepa que los sentimientos tristes son parte de ser humano. Ayúdelos a descubrir y practicar formas útiles de sobrellevarlo. Recuerde, si los sentimientos oscuros persisten y se vuelven mentalmente dolorosos, creando una "verdad" destructiva sobre su valor o futuro, ayúdelos a ver a un médico para su evaluación y apoyo.
- **Ayúdelos a crear y seguir ritmos en su vida:** La hora regular de acostarse, la gratitud intencional, la participación en la comunidad, la alimentación saludable y el ejercicio diario son esenciales para comenzar a sanar. Desafortunadamente, la falta de motivación que viene con la depresión lo hace difícil. Pídale a su familia/red de apoyo que se unan a usted para practicar ritmos saludables junto a ellos.
- **Proporcione distracciones llenas de esperanza:** No permita que la depresión sea el centro de cada conversación. Reconozca lo difícil que es esto para ellos, y luego invítelos a lugares "normales", interesantes y alegres con usted. Esté atento y recuérdelos quiénes son, aparte de la depresión.
- **Desarrolle un plan de vida:** La falta de un pensamiento claro en la depresión puede llevar a un adolescente a considerar el suicidio. Desarrolle una lista con el adolescente de personas a las que pueden llamar/formas de responder cuando la desesperanza abrumba. Incluya la línea de crisis de 24 horas del teléfono de ayuda para niños (envíe el texto "Connect" al 686868).
- **Conozca sus límites:** Alguien que siente que se está ahogando naturalmente se aferrará firmemente para ayudar. Hágales saber con qué frecuencia puede iniciar contacto con ellos y cuándo responderá a los mensajes y luego se apegará a su plan, a menos que hayan expresado la intención de hacerse daño.



DEPRESIÓN

lifeteams
resources



RECURSOS

fulleryouthinstitute.org - Busque "Depresión" para descubrir un artículo basado en la fe sobre Nombrar y navegar por la depresión en adolescentes.

www.mayoclinic.org - Busque "Depresión adolescente" para signos y orientación sobre la diferencia entre el estado de ánimo de los adolescentes y la depresión que requiere una mayor intervención.

<https://www.goodtherapy.org/blog/inside-head-depressed-person-0110134> - Una excelente descripción de lo que está sucediendo dentro de la mente de alguien que lucha contra la depresión.