

DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES



¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Es un problema de salud mental grave, que provoca un sentimiento de tristeza constante.

Afecta como se piensa, se siente y se comporta.

Y provoca problemas emocionales, funcionales y físicos.



¿CUÁLES SON LOS SINTOMAS DE LA DEPRESIÓN?



- **Tristeza o desesperanza**
- **Irritabilidad, enojo u hostilidad**
- **Lágrimas y llanto frecuentes**
- **Apartarse de los amigos y familiares**
- **Pasar más tiempo a solas**
- **Cambios en el apetito (come mucho / no come nada)**
- **Cambios en el sueño (duerme mucho / no duerme nada)**
- **Desmejoramiento escolar**

¿CUÁLES SON LOS SINTOMAS DE LA DEPRESIÓN?



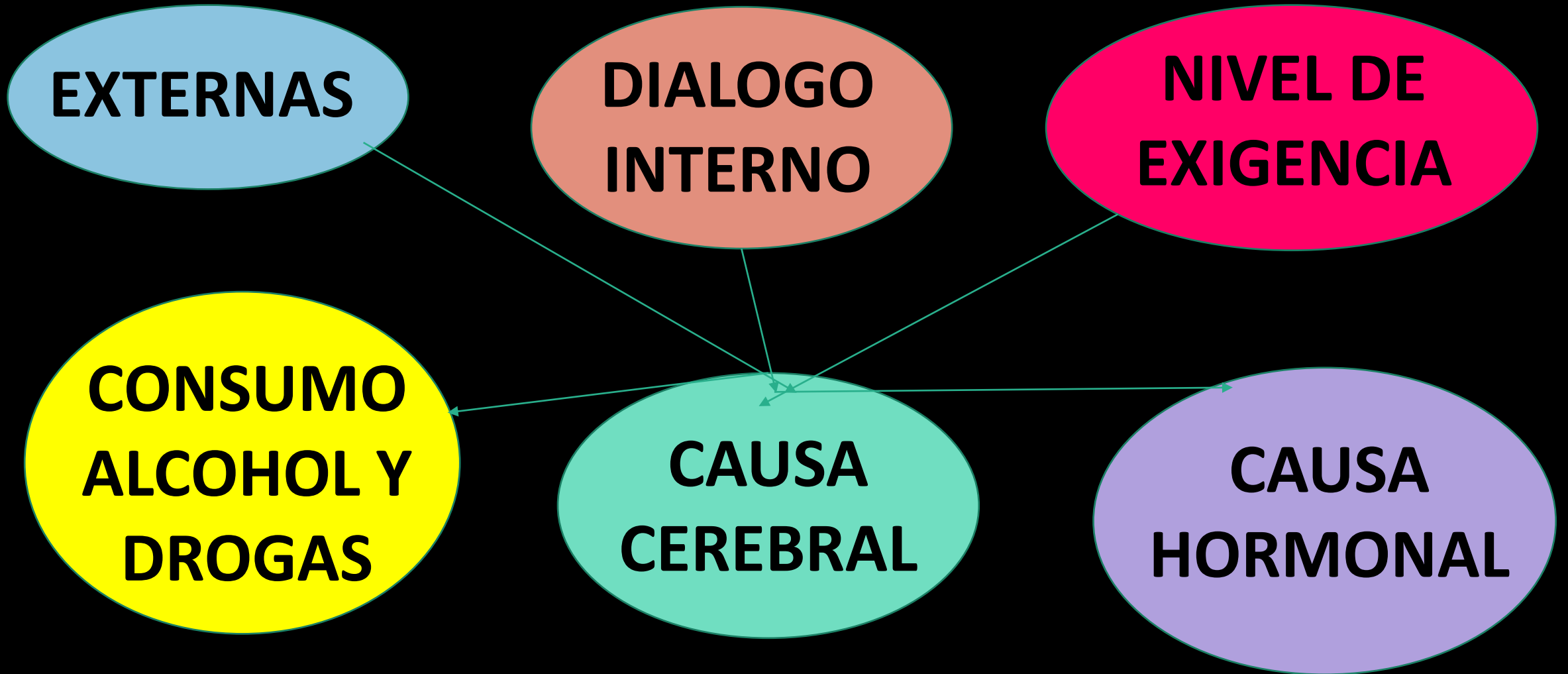
- **Comportamiento de alto riesgo**
- **Consumir alcohol y drogas**
- **Mayor sensibilidad a la crítica**
- **Quejas de dolores corporales (cabeza/estomago)**
- **Sentirse cansado durante el día**
- **Dificultad para concentrarse**
- **Dificultad para tomar decisiones y pensar**
- **Sentimientos de minusvalía, tristeza u odio hacia si mismo**
- **Perdida del placer al hacer actividades**
- **Pensar o hablar acerca del suicidio o muerte**

FACTORES DE RIESGO PARA LA DEPRESIÓN



- **Herencia, si los trastornos del estado de ánimo se dan en su familia.**
- **Experimenta una situación estresante en su vida como: divorcio de padres, muerte de un familiar, rupturas con novios, problemas escolares, etc**
- **Tiene baja autoestima**
- **Es muy crítico consigo mismo**
- **Si es mujer, tiene el doble de posibilidades de sufrir depresión que un varón.**
- **Tiene problemas para socializar**
- **Tiene una enfermedad crónica**
- **Tiene problemas familiares**

CAUSAS DE LA DEPRESIÓN



CAUSAS DE LA DEPRESIÓN



EXTERNAS

- **Divorcio de los padres**
- **Muerte de un ser querido**
- **Maltrato físico**
- **El abuso sexual**
- **Un accidente grave o enfermedad**
- **Problemas de aprendizaje**
- **Padres que esperan mucho del adolescente**
- **Bullying**
- **La preocupación por el futuro**
- **Trato de padres impredecible o enfermos**

CAUSAS DE LA DEPRESIÓN

Lo que te dices a ti mismo puede influir mucho en tus sentimientos; son enunciados distorsionados, se repiten constantes y aumentan la angustia, hasta ser intolerable.





**NIVEL DE
EXIGENCIA**

CAUSAS DE LA DEPRESIÓN

- **La autoexigencia y el perfeccionismo componen una arma de doble filo para aquellas personas predispuestas a padecer depresión.**
- **Estar sometido siempre a estrés excesivo es muy dañino para el cuerpo y la mente.**

Ejemplo:

- **Tengo que estar guapo, delgado, tener muchos amigos, un título, dinero, auto.**
- **No es suficiente, no está perfecto**

CAUSAS DE LA DEPRESIÓN



Es la depresión causada por el uso compulsivo de alcohol y drogas y la incapacidad de dejar de usarlas a pesar de los problemas causados.

**CONSUMO
ALCOHOL Y
DROGAS**

Consecuencias:

- **Destrucción de relaciones familiares y amistades**
- **Pueden aparecer enfermedades como hepatitis, cirrosis, depresión, psicosis, paranoia, etc**

CAUSAS DE LA DEPRESIÓN

A veces la depresión viene de familia, por herencia genética que afecta el equilibrio químico del cerebro, casi siempre la serotonina.

Síntomas de falta de serotonina:

- **Pesimista**
- **Triste**
- **Desconfiado**
- **Ataques de pánico**
- **Depresión**
- **Ansiedad**



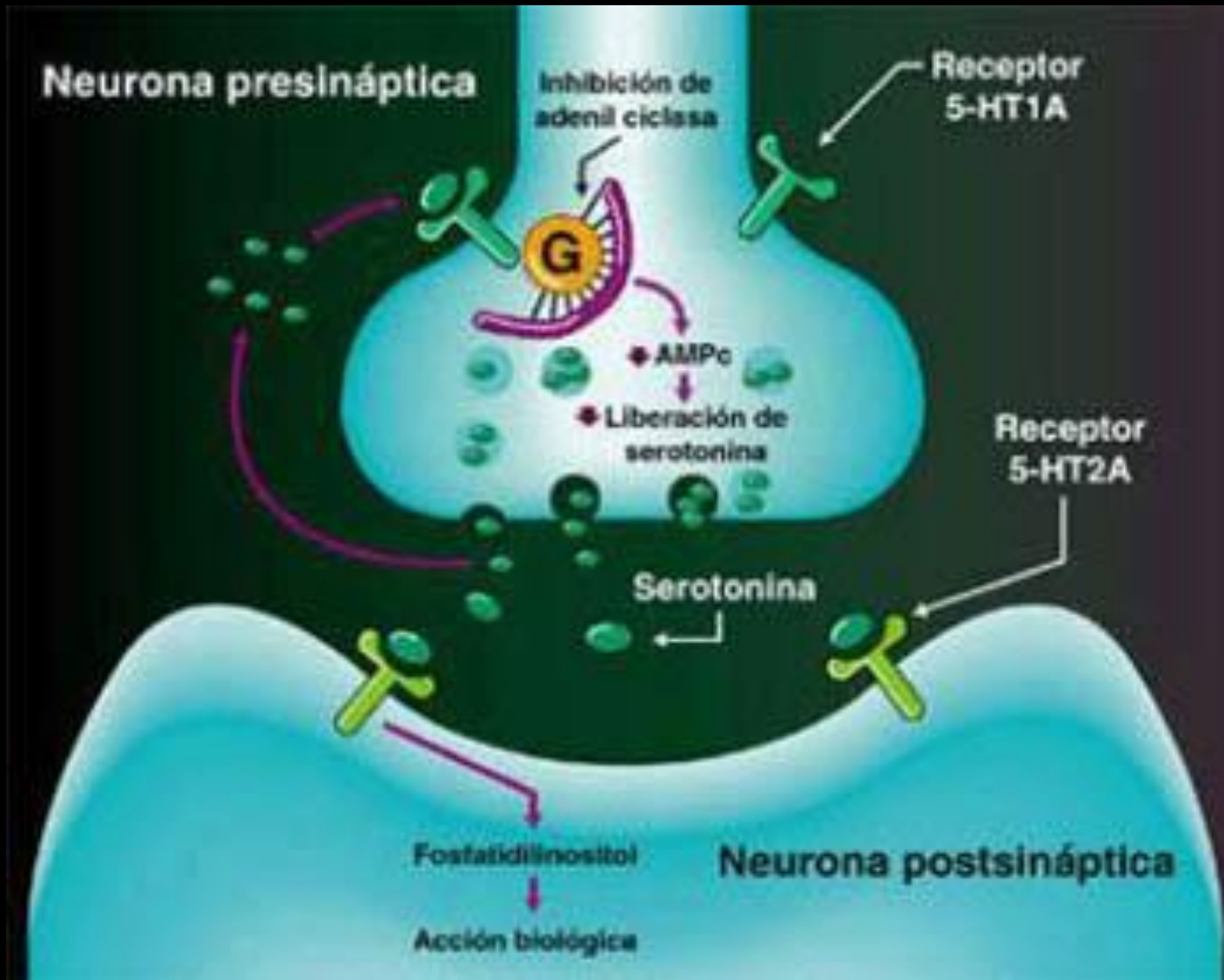
**CAUSA
CEREBRAL**

SEROTONINA

SEROTONINA

La serotonina es una biomolécula que funciona como neurotransmisor, para enviar información entre una neurona y otra.

Cumple una función en la regulación del sueño, el apetito, deseo sexual y la ira. La ansiedad, angustia y el miedo están vinculados a la serotonina.



CAUSAS DE LA DEPRESIÓN



**CAUSA
HORMONAL**

**TIROIDES
T3 T4**

Esta glándula tiene forma de mariposa y se ubica en la parte inferior del cuello, fabrica hormonas T3 y T4 que tienen relación con el estado de ánimo.

Si tienes una tiroides hiperactiva (hipertiroidismo), puedes presentar los siguientes síntomas:

- Nerviosismo inusual
- Inquietud
- Ansiedad
- Irritabilidad

Por el contrario, si tienes una tiroides que no es lo suficientemente activa (hipotiroidismo), puedes presentar los siguientes síntomas:

- Fatiga de leve a intensa
- Depresión