

HABLEMOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

4 / Mayo / 2020



ESTA EDICIÓN: :
va dirigida a los adolescentes de la Institución Educativa Jesús de la Buena Esperanza, donde se abordarán temas como: La ansiedad y la depresión y se les brindaran herramientas para identificarlas, prevenirlas y promocionarlas.



TABLA DE CONTENIDO:

3

INTRODUCCIÓN

4

¿QUÈ ESTÁ OCURRIENDO?

5

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD?

6

ESTOY MIRANDO A LA DEPRESIÓN DE FRENTE

7

"PERDI LA NOCIÓN DEL TIEMPO"

8

LA DEPRESIÓN ACTÚA DE ESA MANERA EN MI

9

NO ES MI CULPA QUE ME SIENTA ASÍ

10

FACTORES DE RIESGO

11

COMO IDENTIFICAR LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

11

¿CÓMO BUSCAR AYUDA?

12

FACTORES PROTECTORES

13

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

¡Le puede pasar a usted!

Cada día son mas los adolescentes que sufren de ansiedad y de depresión

De acuerdo con el Instituto Nacional de la Salud, 1 de cada 3 adolescentes entre las edades de 13 y 18 años , puede padecer ansiedad y depresión. El número va en aumento; desde el 2007 y los trastornos de ansiedad en los niños y adolescentes aumentó un 20 %. Estas estadísticas, combinadas con el hecho de que el índice de admisiones a los hospitales de adolescentes que intentan suicidarse también se ha duplicado en la pasada década, nos dejan preguntas alarmantes.

El contenido de esta revista pretende un recorrido psico-educativo y orientador sobre lo que son estas dos patologías; Además de enseñarnos como identificarlas y exponernos un testimonio real, también nos presenta cuales son los factores protectores y desencadenantes y nos genera pautas o señales de alarma para avisarnos como y cuando buscar ayuda profesional.



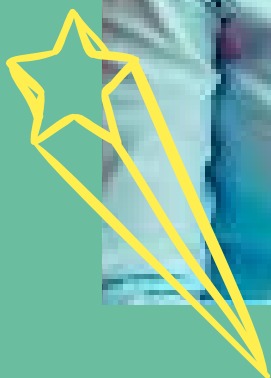
Paola Andrea Estupiñan

Practicante de Psicología

INTRODUCCIÓN



¿QUÉ ESTA OCURRIENDO? ✨



“Los adolescentes en estos tiempos, tienen mucho estrés de sobresalir en la escuela y en las actividades extra-escolares, con la presión de sacar buenas calificaciones, obtener altas puntuaciones en los exámenes estandarizados y de ser atletas estrella, para así entrar en las mejores universidades o en los mejores programas”, afirmó Grace Jimenez, psicoterapeuta con el Care & Counseling de Baptist Health South Florida. “Toda esa actividad puede ser beneficiosa pero también aumenta los niveles de estrés y deja menos tiempo para el descanso que los niños necesitan para su salud y su bienestar. El resultado es que tenemos niños que sienten demasiada ansiedad o estrés y ahí es cuando comienza la depresión”.





¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD?



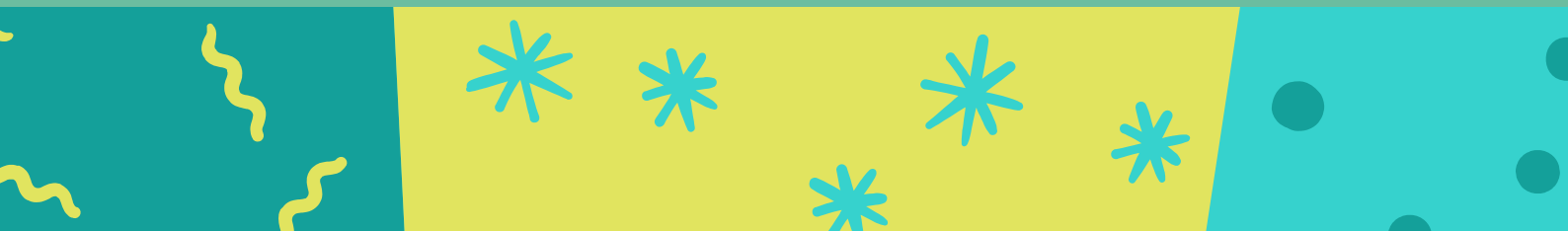
*DEPRESIÓN
ANSIEDAD
DOLOR*



Ansiedad y depresión son dos trastornos emocionales complejos, que implican también problemas en pensamientos y conductas.

La ansiedad es un sistema de alerta que se activa en previsión de un peligro o amenaza futuro; La ansiedad causan preocupaciones y miedos exagerados, y también cambios en el comportamiento del niño, así como en sus patrones de sueño, alimentación y/o estado de ánimo.

La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés en las actividades que antes nos gustaban, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.



"ESTOY MIRANDO A LA DEPRESIÓN DE FRENTE"



Todavía me parece extraño contarlo: la noche en que estaba absolutamente convencida de que me iba a morir no podía llamar a nadie porque estaba en un concierto de piano. Era febrero del 2016 y tenía 21 años. El Teatro Colón, en Bogotá, estaba repleto y me imagino que todos los presentes habían ido al concierto por placer, para disfrutar de aquella desconexión que implica 'entregarse' a la música clásica. Yo no. Quería sentirme así, pero no pasó. Aquél teatro era un espacio del que me había... ido. Llevaba meses así: sentía la presión de emociones que querían quebrarme el cráneo y salir, salir de mí, hacerme estallar; llevaba meses levantándome todos los días para sentir, todo el día, que lo mejor hubiera sido quedarme dormida, perpetuamente dormida.

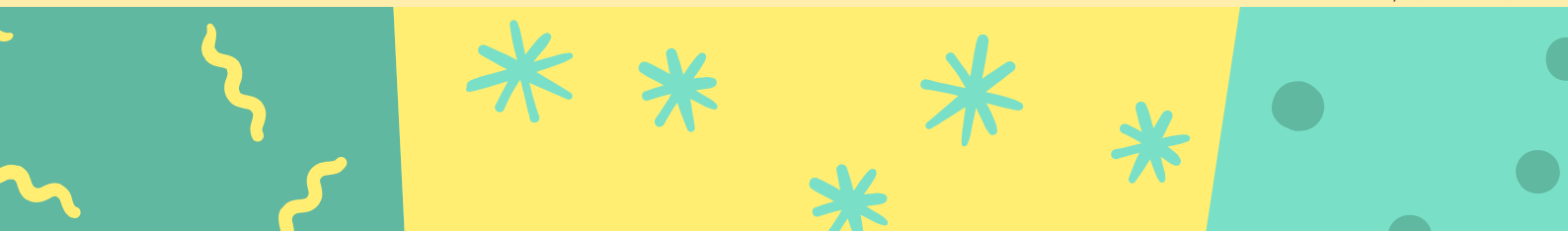


“PERDÍ LA NOCIÓN DEL TIEMPO ”



Llevaba meses sintiendo que todo acto que quisiera ejecutar encontraba resistencia de mi cuerpo, resistencia de mi mente: el desinterés, la fatiga, el silencio, la tristeza. Todo eso vive y se retuerce, todavía, en mi cabeza. Me pregunto qué pensaría la pianista si supiera que su música fue testigo de un quiebre emocional sin precedentes en mí. Yo estaba sentada, apoyada sobre las rodillas. Tenía sed pero me negué a tomar agua y, una vez perdí la noción del tiempo, bajé la cabeza. Cerré los ojos, me dispuse a escuchar, a escuchar para distraer todos esos síntomas que no me dejaban de acosar ni siquiera allí, ni siquiera cuando no tenía que hacer nada más que estar ahí.

Artículo de Maru Lombardo, (2018)



“LA DEPRESIÓN ACTÚA DE ESA MANERA EN MÍ: ME VUELVE UNA PERSONA QUE SE OBSESIONA CON UN PENSAMIENTO EXTREMADAMENTE AUTODESTRUCTIVO”.

ARTÍCULO DE MARU LOMBARDO, (2018)

Traté de escuchar mi respiración. Traté de observar lo que yo pensaba y encontré ese pensamiento una y otra vez: “Hoy, de acá, no salgo”. Me caló en los huesos; mi piel y mi cabeza dejaron de tener contacto con el resto del ambiente. “Hoy, de acá, no salgo”. La depresión actúa de esa manera en mí: me vuelve una persona que se obsesiona con un pensamiento extremadamente autodestructivo. “Hoy, de acá, no salgo”. No intenté hacerme daño físico. Aquella vez fue ‘puro proceso mental’, digamos: “Hoy, de acá, no salgo”. Tenía entre los ojos y el cráneo algo como una cortina de humo hecha de miedo, de cansancio, de tristeza, y esa cortina me presionaba los nervios, se me iba a salir por los ojos: estaba convencida de

que aquella noche iba a ser mi última noche entre nosotros. “Hoy, de acá, no salgo”. En mi mente era simple, incluso sensato: “Hoy, de acá, no salgo”. Pensaba que, como ese iba a ser el final, no había música que valiera la pena disfrutar ni sonido que valiera la pena recordar. Quizás pensaba que, en pocos minutos, me iba a quedar sin batería y apagarme. Me tomó la incredulidad: cuando mi papá y yo nos subimos al carro para ir a mi casa, entendí que sí había salido del teatro y que eso no me hizo sentir menos asustada, ni menos triste ni menos incapaz de enfrentar lo que estaba pasando. Le mandé un mensaje a mi novia: “No me siento bien”. Así, con esa parálisis en mi cabeza, me acosté. No pugué un ojo en toda la noche; el solo pensar que al otro día debía ir a trabajar, que

tuviera que hablar con mi mamá, que tuviera que levantarme me parecía imposible. Que siguiera ahí era imposible. Cuando amaneció, tenía varias llamadas perdidas en el celular. Ni siquiera las había escuchado.

Pasó la mañana y alcancé a sentarme frente al computador. Intenté escribir un artículo que debía entregar para el trabajo hasta que me encontré con otro hecho sorprendente: no importaba qué tanto mi cerebro intentara darle órdenes a mis manos de poner una palabra después de la otra, no pasaba nada. Mis manos no reaccionaron, mis ojos no parpadeaban. Traté de pensar una línea lógica para el texto pero no entendía.

"NO ES MI CULPA QUE ME SIENTA ASÍ"

ARTÍCULO DE MARU LOMBARDO

La mañana era soleada, deslumbrante. Me sentí despegada de mí misma, como si nada pudiera afectarme ni para bien ni para mal. En algún momento fui al cuarto de mi mamá, que estaba tendiendo su cama, y, allí, en la puerta de su habitación, sin emitir sollozo o gemido alguno, me empezaron a bajar las lágrimas: "Tengo que ir a la clínica".

"¿Qué pasó, Maru?", me preguntó, algo pasmada. Le contesté lo que pude: "No sé, mamá. No puedo más".

Es una enfermedad

Me refería a la Clínica Montserrat, la única referencia en urgencias psiquiátricas que tenía en ese momento.

El trayecto de mi casa hasta allá confirmó mi derrota: yo 'me había dejado caer'; era mi culpa que hubiera dejado 'debilitarme' de esa manera y, por lo tanto, me merecía lo que estaba pasando; y claro que se pondría peor, porque iba a tener que decírselo a mi papá, iba a tener que decírselo a mi jefa en el trabajo quien seguramente me iba a echar porque quién quiere a alguien con depresión en su oficina; seguramente mis papás se iban a sentir culpables, seguramente yo iba a tener que medicarme...



De aquel episodio del concierto, como yo lo llamo, uno de los psiquiatras de la Montserrat, tras haberme hecho muchas preguntas, tras haber revisado si me había hecho daño físico y luego de haber consultado a otro psiquiatra de la clínica, me recetó esto:

1. Diez días de incapacidad laboral
2. Una receta para pastillas antidepresivas
3. Control psiquiátrico en dos semanas.

Vivo tratando de no tropezarme con obstáculos como un llanto duradero, de horas, sin razón aparente; tratando de no convencerme de que soy un fracaso perpetuo e irreparable la depresión me acostumbró a pensar así. Aún me cuesta decirlo: no es mi culpa que me sienta así. La depresión no es solamente una enfermedad de cómo operan la mente y las emociones; también es física, también es contextual, también es personal y también le puede ocurrir a cualquiera aunque no entendamos exactamente por qué.



FACTORES DE RIESGO

La depresión es uno de los trastornos emocionales más comunes. Es el producto de la interacción entre una combinación de factores tales como los eventos estresantes, los cambios biológicos y hormonales, el consumo de sustancias, problemas en el aprendizaje, la genética y a veces los medicamentos y los problemas de salud. Combinar los múltiples factores estresantes con estar conectado a un teléfono celular o un dispositivo móvil las 24 horas hace difícil que los niños de hoy tengan el tiempo de descanso que necesitan, dice Jimenez.

en la adolescencia hay ciertos factores ayudan a desencadenar o a evitar la aparición de un trastorno depresivo. la ansiedad estaba más fuertemente relacionada con pares como amigos, círculos sociales. (competencia social, confianza y comunicación con los amigos), mientras que los síntomas depresivos se dan a causa de las relaciones familiares, (baja confianza, alienación familiar, conflictos familiares (Starr & Dávila, 2009).

CÓMO IDENTIFICAR LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

La depresión puede ocurrir a cualquier edad, pero a menudo comienza en la adolescencia o al comienzo de la adultez..

Si tienes depresión, uno o más de estos síntomas se presentarían con frecuencia:

Tristeza

Sensación de vacío

Desesperanza

Alteración en la alimentación y el sueño.

Sentir enojo, irritación o frustración, incluso por cosas menores.

la ansiedad se puede identificar como:

Palpitaciones o elevación de la

frecuencia cardiaca, (taquicardia)

Sensación de ahogo, con respiración rápida.

Opresión en el pecho.

Miedo o pánico

Sudoración o escalofríos.

Temblores.

Náuseas o molestias abdominales.

Mareo o incluso desmayos.



¿CÓMO BUSCAR AYUDA?

Habla de lo que le está ocurriendo con personas de confianza, como sus padres, su profesor, docente orientadora y familiares.

El siguiente paso es visitar a tu médico para un chequeo. Tu médico puede primero asegurarse de que no tienes otro problema de salud que esté causando la depresión. Para hacer esto, es posible que haga un examen físico y pruebas de laboratorio. Si no tienes otro problema de salud, obtendrás una evaluación psicológica. Tu médico puede hacerlo o puede referirte a un profesional de salud mental para ello.

FACTORES PROTECTORES

Respecto de los factores protectores para esta sintomatología ansiosodepresiva podemos encontrar:

- Un buen contexto de desarrollo.
- Saber gestionar nuestras emociones.
- El Cubrimiento de las necesidades básicas,
- Buenas relaciones familiares y sociales,
- Una buena autoestima
- Hacer ejercicio
- Practicas hobbies.
- Tener una buena alimentación
- practica ejercicios de respiración-
- Ser agradecido y adoptar una actitud positiva, centrada en el presente, basada en la aceptación de uno mismo y de lo que nos rodea.
- Rodearse de personas que te ayuden a crecer emocionalmente.
- Trazarse objetivos y metas a corto, mediano y largo plazo.
- Dormir bien.
- Dedicar tiempo para realizar alguna actividad placentera, solo o en compañía de otros, te permite mejorar tu estado de ánimo.



REFERENCIAS:

Lombardo, (2018). 'Estoy mirando a la depresión de frente'.el tiempo. Recuperado de:
<https://www.eltiempo.com/salud/testimonio-de-mujer-joven-que-vive-con-depresion-261352>

Mercado y vaca, (2018). Factores de riesgo en la adolescencia. Issuu. Recuperado de:
https://issuu.com/angelvs8/docs/revista_orientacion_

Medlineplus ,(2019).Depresión en adolescentes. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/teendepression.html>

Racoobian. (2018).La depresión aumenta drásticamente en los adolescentes. Baptisthealth.
<https://baptisthealth.net/baptist-health-news/es/la-depresion-aumenta-dramaticamente-entre-los-adolescentes/>

