

LA DEPRESIÓN INFANTIL

¿Existe la "depresión infantil"?

Hemos pasado de negar su existencia a admitirla. Cuando oímos la palabra "depresión", la gran mayoría de nosotros lo asociamos con tener un estado de ánimo triste, infelicidad, sentirse desgraciado...; sin embargo éstos son sólo algunos de los síntomas. Todos en algún momento de la vida experimentamos estos sentimientos sin que ello signifique que tenemos una depresión.

La diferencia entre la tristeza normal y el estado de ánimo triste propio de la depresión no es cualitativa, sino cuantitativa. El/la niño/a deprimido/a está mucho más triste, más a menudo y durante más tiempo. **La depresión es un problema complejo, constituido por sentimientos negativos, conductas inadecuadas y pensamientos distorsionados, cuya frecuencia, intensidad y duración es mayor.**

La tristeza es una emoción que se experimenta ante **pérdidas valiosas** (muerte de un ser querido, ruptura de una amistad) y en **situaciones dolorosas** (fracaso escolar, abusos sexuales).

Un **estado depresivo** puede aparecer por diferentes motivos:

- * por estar viviendo un problema que el/la niño/a no sabe afrontar y le causa gran malestar
- * por estar bajo situaciones de estrés intenso
- * por tener un bajo rendimiento escolar
- * por tener dificultades para relacionarse con otros/as niños/as
- * etc.

Algunos bebés se muestran alegres y sonrían a menudo, otros rompen a llorar con facilidad y parecen taciturnos. A pesar de las diferencias de temperamento, **los sentimientos se educan**; el/la niño/a mimado/a sufre ante cualquier contrariedad, el/la educado/a con rigidez goza con poco placer.

Los padres que fijan normas de conducta razonables y consistentes, proporcionan comprensión y apoyo y mantienen una comunicación satisfactoria, contribuyen a la felicidad de su hijo/a.

La depresión es un problema psicológico complejo cuyas **principales características son estado de ánimo irritable o triste y desinterés o ausencia de placer en actividades agradables**. También ocurren **cambios psicofisiológicos** (apetito, sueño), **psicomotores** (actividad, energía), y **cognitivos** (pensamiento, concentración, decisión).

Las alteraciones, las repercusiones negativas y la frecuencia de la depresión varían con la edad. Durante la infancia predominan componentes psicofisiológicos y psicomotores; la pubertad y el desarrollo adolescente explican la relevancia de las cogniciones y la aparición de dificultades sexuales.

Aproximadamente, dos de cada cien niños/as y cinco de cada cien adolescentes presentan este trastorno. Lamentablemente la depresión infantil es un problema en aumento.

ORIENTACIONES Y CONSEJOS A LOS PADRES:

- ⇒ Normalmente los estados de ánimo depresivos son el resultado de pensamientos y creencias erróneas o distorsionadas de los acontecimientos externos. Por ello uno de los objetivos será analizar cómo se ve el/la niño/a a sí mismo, cómo ve su entorno y a los demás y cómo ve el futuro, y de esta forma poder cambiar las interpretaciones erróneas. **Las emociones son provocadas por los pensamientos**, por ello si nos sentimos mal tenemos que identificar lo que hemos estado pensando antes y analizar hasta qué punto son correctos estos pensamientos.
- ⇒ En otras ocasiones los/las niños/as pueden interpretar que no disponen de los recursos adecuados para hacer frente a sus problemas. En estos casos se dotará al niño/a de las habilidades que necesite para ponerlas en práctica y solucionar estos problemas de forma eficaz. Por ejemplo, si el/la niño/a no sabe cómo relacionarse con sus iguales y esto le genera gran malestar, dentro de los objetivos del tratamiento se incluiría entrenarle en unas adecuadas habilidades sociales.
- ⇒ Es importante también entrenar a los/as niños/as y adolescentes en reconocer si se trata de un problema donde la solución depende de él, y en este caso, aprender a generar muchas posibles soluciones para posteriormente elegir una y elaborar un plan de acción para llevarla a cabo.