

Depressão na adolescência — Como lidar?



A adolescência representa um período de contínuas e profundas transformações, tanto no nível psíquico quanto no físico e social. O sujeito passa a residir em um novo corpo, que clama por uma nova identidade e que marca a sua passagem da esfera familiar à esfera social. **A causa disso é que a adolescência representa um período de construção em que é exigido que o sujeito abandone as referências que antes sustentavam a sua imagem infantil, submetendo-as a um processo de reconstrução que dê conta dessa nova subjetividade.**

Epidemiologia

A depressão afeta uma em cada cinco pessoas em algum momento de suas vidas. No Brasil, as pesquisas que investigam a ocorrência da depressão em crianças e adolescentes são poucas e, mesmo com dados limitados e diferentes metodologias aplicadas, indicam uma porcentagem significativa de transtornos afetivos na fase da adolescência. De acordo com Bahls e Bahls (2002), a incidência de quadro depressivo na adolescência varia de 3,3 a 12,4%, ocorrendo em grande parte na passagem da infância para a adolescência, com predomínio do sexo feminino sobre o masculino.

Existem alguns testes e questionários que apontam para o distúrbio, mas só uma avaliação apurada do médico, que incluirá histórico do paciente e da sua família, bem como alguns exames, poderá cravar se o problema é realmente uma depressão. **A condição, aliás, muitas vezes está associada a outros transtornos psiquiátricos. A depressão também é classificada de acordo com a sua intensidade — leve, moderada ou grave.**

Indícios da depressão

Levando em conta as especificidades da adolescência, são descritos como sintomas depressivos próprios desta faixa etária: irritabilidade e instabilidade, humor deprimido, perda de energia, desmotivação e desinteresse, retardo psicomotor, sentimentos de desesperança e/ou culpa, alterações do sono, isolamento, baixa autoestima, ideação e comportamento suicida, problemas graves do comportamento, distúrbios do sono, agressividade, prejuízo no desempenho escolar e queixas físicas. **Também são descritos como sintomas da depressão na adolescência atividades de risco e antissociais, não cooperatividade e dificuldade na identificação e expressão de sentimentos, ansiedade** (Versiani et al., 2000).

Como lidar

A depressão pode durar semanas ou mesmo anos. E uma vez que o indivíduo passe por uma crise, corre maior risco de enfrentar episódio semelhante outra vez na vida. Na maioria das vezes, o tratamento é feito em conjunto pelo psiquiatra e o psicólogo. Existem diversos medicamentos antidepressivos que ajudam a regular a química cerebral, e o médico escolherá segundo o perfil do paciente. **O acompanhamento psicológico, que buscará levantar as causas do problema e como ele poderá ser desmontado, é crucial, inclusive porque os remédios podem demorar um tempo para fazer efeito.**

O que fazer para ajudar o adolescente com depressão?



Procure ajuda profissional (psicólogo e psiquiatra): esse é o primeiro e mais importante passo;

Sugira um check-up geral: muitos quadros depressivos são iniciados por fatores biológicos como doenças hormonais ou deficiência de algumas vitaminas e minerais, como o magnésio e a vitamina B12;





Escute: a vontade de ajudar é muita, mas evite dizer ao jovem o que ele deve fazer para melhorar. Ofereça ao jovem este espaço para falar de si e do que está sentindo. A fala é terapêutica;

Ofereça ajuda: para as pessoas com depressão, tarefas simples e rotineiras podem ser extremamente cansativas. Pergunte se há algo que você pode fazer para ajudar. Podem ser coisas simples, como levar o cachorro para passear ou arrumar o quarto;

Faça companhia: o homem é um ser social e sua saúde mental depende disso. Para fazer companhia, você não precisa fazer nada específico. Nem conversar. O importante é que você esteja ali, presente;



Ofereça afeto: o mundo deste jovem é um mundo dolorido, confuso e distorcido. Quase não tem alívio para a dor. Portanto, abrace, beije, diga do que gosta ou admira nele, ofereça colo, etc.



Saiba como pedir ajuda em emergências: tenha, dentro do possível, formas de contatar a família do jovem, o médico psiquiatra, o psicólogo e serviços de emergência.

Fontes

Psicologia em estudo. Camilla Baldicera Biazus e Vera Regina Röhnelt Ramires. Depressão na Adolescência: uma problemática dos vínculos. Mar. de 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v17n1/v17n1a09.pdf>>. Acesso em: 15 de set. de 2019.

Portal Educação. Kátia Cristine Cavalcante Monteiro e Ana Maria Vieira Lage. A depressão na adolescência. Disponível em: <<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/psicologia/a-depressao-na-adolescencia/5783>>. Acesso em: 15 de set. de 2019.

Goretti Tenorio. Depressão: sintomas, diagnóstico, prevenção e tratamento. 9 de set. de 2019. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/medicina/depressao-sintomas-diagnostico-prevencao-e-tratamento/>>. Acesso em: 15 de set. de 2019.