TENDENCIA EN AUMENTO:

EL NUEVO ESCENARIO DE LA *depresión adolescente*

Hoy los adolescentes parecen estar más vulnerables que nunca: En Chile cerca del siete por ciento de ellos sufre de depresión, una cifra que supera el promedio internacional y que tiene a los especialistas en alerta. La globalización, la sobreprotección en la infancia y una mala concepción de lo que significa ser feliz son algunas de las causas.

POR **DANIELA MOHOR W.** ILUSTRACIÓN: **FRANCISCO JAVIER OLEA.**

"No sé qué más hacer, incluso antes de empezar a estudiar sé que voy a fracasar, siento que les he fallado a todos, al colegio y a mis padres". La afirmación, pronunciada por una joven de 17 años, alumna de un colegio de alta exigencia académica, le quedó grabada al doctor Yamil Quevedo, psiquiatra de la Unidad de la Adolescencia del Instituto Médico Schilkrut. Lo impactó, porque reflejaba perfectamente el estado de culpa y desesperanza en el que se encuentran varios de sus pacientes.

En los últimos años, la psiquiatra infanto–juvenil Muriel Halpern dice ver en promedio a cuatro pacientes depresivas a la semana. En algunas ocasiones ha tenido incluso que cerrarles el año antes de diciembre a alguna de ellas.

Y en el último tiempo, la psicóloga y psicoanalista Lilian Hitelman dice haber visto multiplicarse las consultas de jóvenes estresados en edad de pasar del colegio a la universidad.

–Es un momento crítico, en que se separan de los amigos de infancia y tienen que hacer nuevos, en que ya no está el control externo del colegio y sus horarios. Entran a la universidad, tienen que ser autónomos y no están preparados –explica.

Los expertos son casi unánimes: En Chile son cada vez más los jóvenes que se enfrentan a trastornos del ánimo y que se sienten abrumados al punto de tener que pedir ayuda. Las cifras lo confirman. Un estudio publicado este año por The Journal of Child Psychology and Psychiatry – realizado por especialistas de la Universidad de Chile, la Universidad de Concepción y la Brown University en Estados Unidos– indica que un 6,9 por ciento de los niños de 12 a 18 en Chile sufre de una depresión mayor.

A nivel internacional, las investigaciones sitúan el porcentaje de incidencia de depresión adolescente en un cinco por ciento, lo que significa que nuestro país se enfrenta a un problema de salud mental inquietante. Por eso, sin duda, el pasado mes de octubre, el Ministerio de Salud optó por incluir esta enfermedad entre las 11 nuevas patologías del AUGE.

–Hoy en día, los jóvenes desde el colegio están expuestos a la depresión y ansiedad en su entorno, a ver conductas autodestructivas entre sus pares o en personas cercanas. Además, nos encontramos en una sociedad altamente exigente en cuanto a resultados académicos, al éxito en distintos planos, de mayor individualismo, centrada en el consumo, en la valoración del tener bienes como parámetro de bienestar, más que en la valoración de cómo es cada persona o cómo se siente interiormente –resumen los doctores Susana Morales, Jorge Barros y Orietta Echávarri, del Departamento de Psiquiatría de la Universidad Católica, quienes han investigado en profundidad el tema del suicidio adolescente, también en aumento.

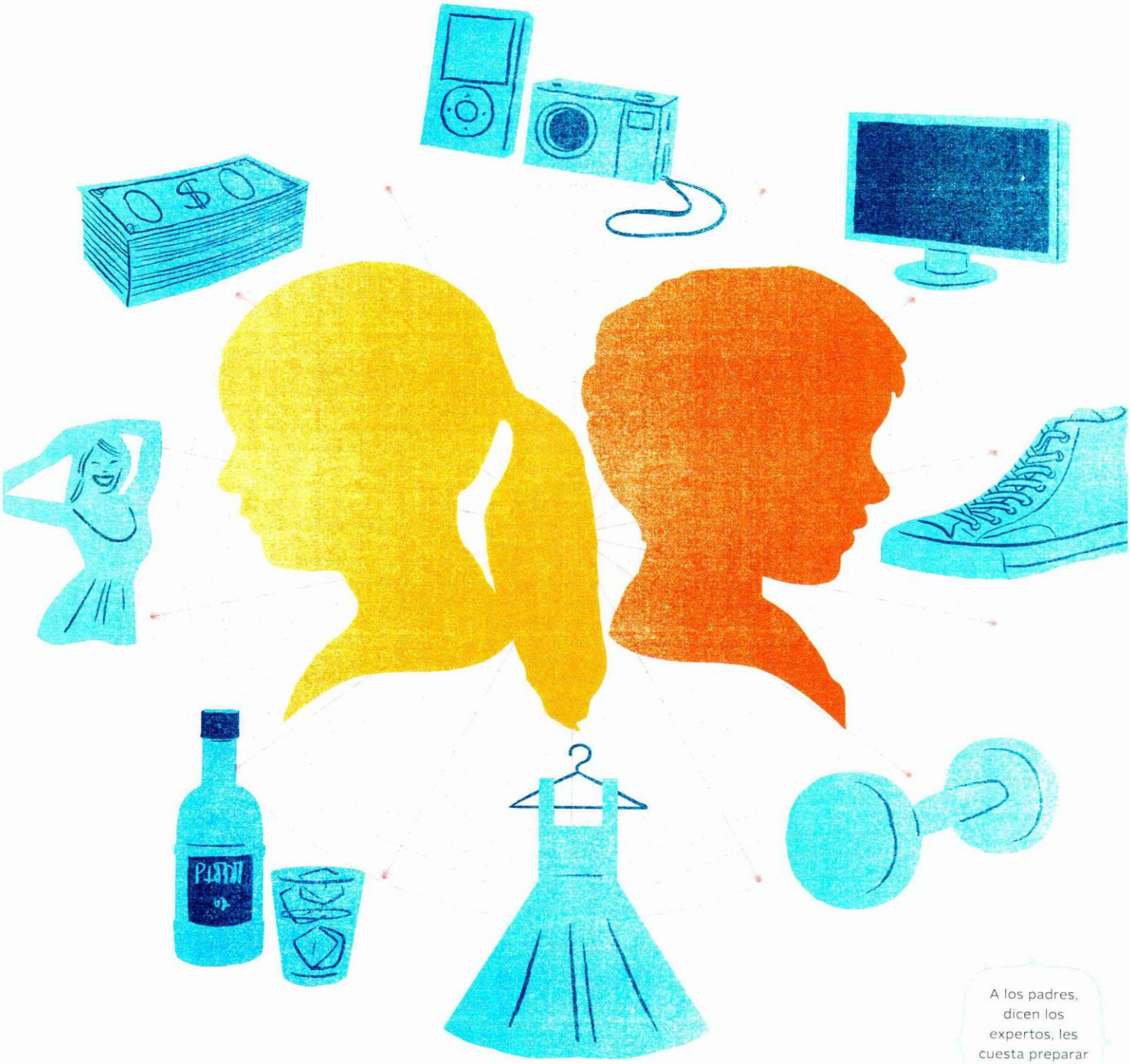
Agregan:

–Todo esto, sumado a las vulnerabilidades personales, puede estar haciendo más difícil para los jóvenes poder compartir sus sentimientos cuando se sienten mal, angustiados, agobiados, frustrados o fracasados.

Adolescentes frágiles

Hay que distinguir. Por los cambios propios de la adolescencia, los jóvenes pasan por períodos de angustia y tristeza que no son necesariamente patológicos. Eso siempre ha ocurrido: los adolescentes tienden a tener cambios de humor repentinos, a dormir más, a pasar por momentos de desgano y apatía. Pero no por eso están deprimidos, dicen los especialistas.

Lilian Hitelman, quien es docente y miembro del comité académico de la Universidad del Desarrollo, explica más en detalle el origen de esa característica de la adolescencia. Explica que es la etapa en que el niño debe lograr la construcción de una identidad propia "desde adentro" y que eso implica una serie de duelos.



A los padres, dicen los expertos, les cuesta preparar a sus hijos para la adversidad.

–Los estados depresivos naturales, no patológicos, del adolescente tienen que ver con eso. Tienen que abandonar su antigua identidad y crear una nueva y eso es angustioso. Al hacer ese trabajo psíquico, y como en ese proceso la sociedad toma más peso para ellos, obviamente se hacen más vulnerables. Es normal que un adolescente tenga episodios de tristeza, períodos de angustia, y somnolencia. Pero tiene que ser una entrada y una salida –dice.

Hoy, sin embargo, lo que preocupa tanto a padres como a especialistas es que los adolescentes parecen estar más vulnerables que nunca. Son cada vez más los que no logran encontrar herramientas para enfrentar las demandas externas y hacer esos duelos sin quedar en el camino.

–Ser adolescente hoy es particularmente desafiante. Pareciera que hay un mundo lleno de oportunidades, pero saber aprovecharlas implica tener condiciones que no todos tienen, lo que acentúa las frustraciones –dice Félix Cova, profesor del Departamento del Psicología de la Universidad de Concepción, quien ha hecho varias investigaciones sobre la depresión adolescente. Agrega:

–Además el mundo de hoy, que ofrece menos certezas, implica deber tener una mayor capacidad de orientarse en él y de tomar decisiones, y eso puede ser particularmente difícil para los adolescentes.

A eso se suma que los padres no siempre logran darse cuenta a tiempo de las dificultades de sus hijos y captar los primeros indicios de su malestar. En ese sentido, existen varias señales de alerta. Una de ellas es la falta de oscilación del ánimo, cuando el adolescente permanece angustiado y triste. Otra es cuando disminuye su autoestima y cuando se aísla de sus pares. También hay que preocuparse cuando hay consumo de sustancias, conductas de riesgo, unido a una baja en el rendimiento escolar. Y hay que prestarles atención a los adolescentes perfectos, los sobreadaptados, y a los que piden ayuda.

–Los adolescentes no tienden a quejarse ni a recurrir a los padres, porque quieren ser autosuficientes. Entonces hay que poner mucho ojo si pide que lo lleven al psicólogo o al médico –dice el doctor Quevedo, del Instituto Médico Schilkrut.

Su colega, Andrés Borzuztky, psicólogo clínico docente de la Escuela de Psicología de la Universidad de Los Andes y fundador del Instituto, complementa:

–Durante la adolescencia es habitual que aparezca un poco de desgano, de apatía, pero eso hay que diferenciarlo de una depresión, en que están afectados los principales ritmos biológicos como el sueño, el apetito, el aparato digestivo, la sexualidad.

Falta de habilidades

Muriel Halpern, quien lleva años trabajando en la Clínica Psiquiátrica del Hospital Clínico de la Universidad de Chile y tiene una consulta privada, ve a adolescentes de todos los grupos socioeconómicos. Asegura que el gran problema de los jóvenes de hoy es que no están preparados para enfrentar todos los retos de esta etapa del desarrollo, ni los desafíos del mundo actual.

Hoy, explica, los jóvenes están sometidos a una multiplicidad de estímulos –tecnológicos, relacionales, de estar permanentemente actualizados– que su cerebro no puede asimilar del todo. En ese sentido viven en un mundo más exigente, para el cual los padres no los están preparando.

–El mensaje es: "Esfuérzate, dale, llega a tu meta, nosotros te damos las oportunidades como familia". El problema es que no les estamos enseñando realmente cómo hacer ese esfuerzo o lo que necesitan para hacerlo. Hoy, las disciplinas de crianza son mucho más evitadoras de conflictos y no enseñan capacidades de afrontamiento. Vemos a chicos muy frágiles, con menos habilidades para enfrentarse a la dificultad, al estrés, a la frustración, al fracaso, con padres que se adelantan permanentemente a los riesgos que pueden sufrir. Así van inoculando en sus hijos un sentimiento de dependencia e inseguridad –dice.

A eso se suma que los hijos ven a sus padres trabajando mucho y ocupando su tiempo libre exclusivamente para descansar.

–No hay impulso, no hay *leitmotiv*, no hay energía vital. No hay un mensaje de que la vida vale la pena ser vivida –dice.

La falta de modelo en el "maternaje y paternaje" es algo que preocupa también a Lilian Hitelman.

–Hoy los niños están más solos –dice–. El cambio en la función de la mujer ha hecho que deba cumplir una multiplicidad de roles sin contar con el apoyo suficiente de redes y sin que el hombre participe más en la crianza. Eso ha tenido un costo. Para criar necesitas poder tener un estado mental en que estás sintonizado con el hijo, ya sea niño o adolescente. Si andas corriendo y tratas de ser buena en todo, no tienes el espacio mental, la tranquilidad para poder sintonizarte. Entonces hay más ansiedad, más irritabilidad, más sensación de vacío en los niños y llegan a la adolescencia con un déficit.

Además, dicen los expertos, los padres de hoy compensan su ausencia sobreprotegiendo a los hijos. En vez de enseñarles en qué tienen que depender y en qué deben ser autónomos, hacen las cosas por ellos y les transmiten así el mensaje de que no son capaces, de que no pueden solos.

–Saber aprovechar las oportunidades implica desarrollar hábitos de disciplina, de persistencia, de postergación y regulación de las gratificaciones que son contradictorios con lo que ofrece la vida social actual a los adolescentes –agrega el psicólogo Félix Cova.

Costos de la globalización

Carteles y gigantografías que publicitan objetos de lujos, imágenes recurrentes de mujeres delgadas y perfectas, un discurso materialista con una valoración excesiva del dinero: esos son algunos de los elementos que, según Andrés Borzuztky, también están influyendo en el aumento de depresión adolescente.

A nivel internacional, diversos estudios han arrojado que la globalización ha generado un incremento de los trastornos de salud mental, y Chile no es una excepción. Muriel Halpern explica:

–La globalización, a través de la información de aquello a lo cual tú puedes acceder virtualmente, pero no concretamente, puede generar sentimientos de frustración. "¿Por qué yo no puedo tener aquello?", y eso puede facilitar la emergencia de problemas de salud mental.

Para Borzuztky, eso está directamente relacionado con el desarrollo de una concepción errónea de lo que constituye la felicidad. Según el especialista, los adolescentes de hoy viven en un mundo de la gratificación inmediata, con videojuegos y *gadgets* tecnológicos de alta estimulación que los lleva a tolerar mal el tener que esperar y que no se satisfagan de inmediato sus deseos. Para ellos, además, conseguir cosas materia-

les se ha vuelto extremadamente importante.

–Hay un acceso al lujo en Chile cada vez mayor y existe una conceptualización de que el tener cosas estaría unido al ser feliz. Por supuesto que el dinero no tiene ese impacto en el ánimo, pero al mismo tiempo tienes un ideal que es inalcanzable, te frustras por eso y desvalorizas el resto de las cosas. Transversalmente se está sobrevalorando lo económico –dice.

Lo mismo ocurre con la belleza física. En las mujeres particularmente, se sobrevalora, lo que lleva a mucha frustración si no se cumple con los cánones estéticos idealizados.

–Hay un tema con la autoimagen, porque para muchas personas es difícil unir el ideal de lo que sería ser una persona linda, feliz y exitosa con quienes son ellos realmente –dice Borzuztky–. No nos damos cuenta de que en realidad ser feliz tiene que ver con aprovechar las buenas emociones y no desarmarse con los conflictos, con las emociones negativas que vivimos todos.

La globalización también ha tenido un efecto en el ámbito escolar. En todos los sectores socioeconómicos, las aspiraciones son mayores y así también la exigencia. Por eso, la presión para algunos adolescentes se hace a veces inaguantable. En sus investigaciones, Susana Morales, Jorge Barros y Orietta Echávarri, de la Universidad Católica, han identificado la presencia de dificultades académicas en los momentos de mayor vulnerabilidad de depresión o de riesgo suicida de los adolescentes.

–Ellos temen desilusionar a los adultos que se han formado grandes expectativas de éxito, mostrarse incapaces y que no se tome en serio su sufrimiento –dicen.

Prevención temprana

Pese a los retos que presenta la sociedad contemporánea para los adolescentes, los expertos aseguran que existen maneras de prevenir la depresión. Uno de los principales puntos consiste en prestarles atención a los niños más pequeños, que tienen comportamientos predictores de una potencial depresión futura, es decir, niños muy ansiosos, con grandes dificultades para regular sus emociones.

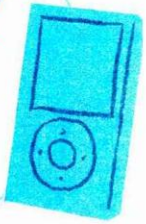
–Son niños que persiguen a la mamá, que no pueden estar solos. Niños a los que les cuesta tanto separarse de sus figuras de apego que llegan a no querer ir al colegio, y con síntomas físicos que van desde la intranquilidad hasta la crisis de pánico completa –explica Muriel Halpern.

Una de las recomendaciones de Lilian Hitelman es que los padres se preocupen de darles a los hijos una infancia en la que puedan identificar en qué son buenos y en qué son malos.

–Los papás alegan cuando meten a un hijo a clases de tenis y se sale para probar otra cosa, pero eso es lo normal. Tiene que ir probando. Al niño que toda su vida fue a clase de piano, lo estamos limitando. Tiene que descubrir cuáles son sus potencialidades para llegar preparado a la adolescencia –dice.

En la adolescencia también se puede intervenir para evitar conductas depresivas, y una de las grandes ventajas de esa etapa es justamente la flexibilidad mental.

–La adolescencia es cuando se desarrolla la capacidad de tolerar y manejar las situaciones adversas. El cerebro pasa por una serie de cambios extremadamente dinámicos en el sistema nervioso central que nos ayudan a tolerar el malestar, a poder desarrollar metas a largo plazo, a tener una imagen consistente de nosotros mismos –dice el doctor Quevedo. –En ese sentido, una sociedad, una familia, un entorno escolar que fortalezcan la autoestima de los adolescentes, va a ayudarlos a lidiar con estos elementos adversos y a prevenir síntomas depresivos o colapsos frente a las demandas del ambiente. **ya**

"*Hay muchas oportunidades,* PERO APROVECHARLAS IMPLICA TENER CONDICIONES QUE NO TODOS TIENEN, LO QUE ACENTÚA LAS FRUSTRACIONES".

"EN LA ADOLESCENCIA ES HABITUAL QUE *aparezca un poco de desgano y apatía, pero eso hay que diferenciarlo de* UNA DEPRESIÓN".