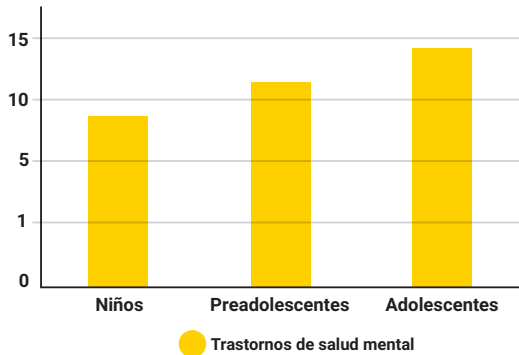


La Depresión y la Ansiedad

Definiciones y preguntas abiertas

Trastornos mentales, edades



El 50% de los trastornos de ansiedad comienzan a los 6 años. La edad media de inicio de la depresión es 11 años.

Depresión: sentirse triste, vacío, «de bajón» puede ser normal a veces, pero si dura la mayor parte del día casi todos los días durante dos semanas o más puede provocar:

- Cambios en los patrones de alimentación y sueño.
- Disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades que antes solían gustarnos.
- Fatiga o pérdida de energía.
- Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada.
- Dolores y molestias físicas sin explicación.
- Pensamientos de muerte o ideas suicidas recurrentes.

Los jóvenes no conocen la gran variedad de soluciones y tratamientos eficaces para la depresión o tienen miedo de pedir ayuda. Esto no hace más que agravar el problema.

Alumnos:

- Si cada persona es única, ¿cómo puedes saber si estás deprimido? ¿Cuáles son tus síntomas?
- ¿Qué situaciones te producen ansiedad?
- ¿Cuáles son tus habilidades para gestionar la tristeza o la depresión?
- ¿Te gusta tener un nivel de ansiedad alto? ¿Por qué sí o no?
- ¿Cómo gestionan las personas de tu familia la tristeza, la depresión y la ansiedad? ¿Son buenos modelos?
- ¿Cuáles son los pros y los contras de acudir a un psicólogo?
- Si supieras que un amigo se siente triste o deprimido hasta el punto de tener ideas suicidas, ¿qué harías?

Pensamiento crítico

Ansiedad

Es una emoción normal, que podemos definir como un miedo de baja intensidad, preocupación, nerviosismo, aprensión, disgusto e inseguridad. Puede convertirse en un trastorno dañino si se cronifica durante 6 meses o más, y puede provocar:

- Preocupación persistente y desproporcionada con respecto a los acontecimientos que la motivan.
- Incapacidad de dejar de estar preocupado.
- Dificultad para concentrarse, cansancio extremo, problemas para concebir el sueño, tensión muscular o dolor de cabeza.
- Nerviosismo crónico, náuseas, sudoración o temblores.

Un nivel de ansiedad bajo o moderado se asocia a buen rendimiento. ¡Tener fechas límites siempre nos pone en marcha! Pero un nivel alto puede provocar un bajo rendimiento y problemas de salud.

Profesores y familia:

- ¿Cuál es la consecuencia que aplicarías si tu hijo comienza a consumir drogas?
- ¿Qué son las habilidades de rechazo? ¿Crees que tu hijo las tiene?
- ¿Cuántas soluciones podrías aplicar con tu hijo para cada una de las situaciones apuntadas arriba?
- ¿Cuántas habilidades para hacer frente a los problemas crees que posee tu hijo o tus alumnos?
- ¿Qué haría tu hijo si supiera que alguien cercano está consumiendo drogas?