



Come aiutare gli adolescenti ad affrontare la depressione

In breve

- La vita può essere dura per gli adolescenti e molti possono soffrire di depressione, ma con il tuo aiuto possono affrontarla.
- I segni della depressione possono essere irritabilità o rabbia, dolore e malessere inspiegabile, autocritica e tendenza a comportarsi male o in modo pericoloso.
- Per aiutare gli adolescenti, cerca di scoprire di più sulla depressione, essere paziente e sostenerli, incoraggiarli a uscire con gli amici, a mettersi in forma e a ricevere un trattamento adeguato.



Come aiutare gli adolescenti ad affrontare la depressione

La vita può essere dura per gli adolescenti. Devono affrontare le tempeste ormonali, le pressioni sociali ed emotive legate alla crescita e le aspettative riguardo alla scuola. Non sorprende quindi che molti genitori a volte trovino i loro figli adolescenti lunatici e difficili. Tuttavia, quello che a volte può sembrare un tipico stato d'animo adolescenziale, potrebbe in realtà essere depressione. Se tuo figlio è spesso scontroso, questa scheda informativa ti aiuterà a capire se potrebbe soffrire di depressione e come aiutarlo ad affrontarla.



Segni di depressione negli adolescenti

- **Irritabilità o rabbia:** verrebbe da pensare che una persona depressa debba avere un'aria triste, ma è più probabile che gli adolescenti depressi siano scontroso oppure ostili o abbiano scatti d'ira.
- **Dolore e malessere inspiegabile:** un adolescente depresso potrebbe rivolgersi più spesso all'infermeria della scuola o lamentare disturbi vaghi, ad esempio mal di stomaco o mal di testa.
- **Autocritica:** gli adolescenti depressi possono essere consumati da un senso di inutilità, rifiuto e fallimento.
- **Diminuzione del rendimento scolastico:** la depressione può causare una mancanza di motivazione o di organizzazione che si traduce in voti peggiori.
- **Comportamenti a rischio:** gli adolescenti depressi potrebbero fare sesso senza proteggersi, rubare, litigare o farsi coinvolgere in risse, guidare in modo pericoloso o fare uso di sostanze stupefacenti. Anche l'autolesionismo, ad esempio tagli, graffi, bruciate oppure piercing o tatuaggi eccessivi, può essere un segno che l'adolescente ha bisogno di aiuto.

Se pensate che vostro figlio potrebbe essere depresso, portatelo dal medico, che sarà in grado di escludere altri disturbi o diagnosticare la depressione. Il medico potrebbe diagnosticare la depressione se un adolescente si comporta in modo scontroso o depresso per almeno due settimane e se presenta quattro o più dei seguenti sintomi:

- Problemi legati al sonno (di solito sonno eccessivo)
- Perdita di interesse nei confronti di attività che prima gli piacevano
- Perdita di interesse nei confronti degli amici
- Cambiamenti a livello di appetito o di peso
- Mancanza di energia
- Difficoltà a concentrarsi o a prendere decisioni
- Senso di inutilità o di colpa
- Irrequietezza o pigrizia
- Pensieri di morte o suicidi.



Come viene trattata la depressione

La depressione colpisce circa un adolescente su cinque e il doppio delle ragazze rispetto ai ragazzi. Alcuni adolescenti possono migliorare gradualmente da soli, ma molti hanno bisogno di aiuto per affrontare la depressione.

Proprio come gli adulti, il trattamento principale per gli adolescenti depressi sono gli antidepressivi o le consulenze con un terapeuta (o entrambi). Se a tuo figlio vengono prescritti degli antidepressivi, informati sui rischi e sui benefici di questi farmaci prima che inizi a prenderli. Una volta che inizia è importante che non si fermi senza prima parlarne con il medico, anche se si sente molto meglio, poiché un'improvvisa astinenza da questo tipo di farmaci può peggiorare i sintomi.

Qualunque sia la terapia, tienilo sempre d'occhio per individuare eventuali segni di cambiamenti dell'umore. Se ti preoccupa e ti sembra che stia peggiorando, rivolgiti di nuovo al medico. Se dovessi temere che possa ferirsi o suicidarsi, chiedi aiuto immediatamente.





Come aiutare tuo figlio adolescente

Se non trattata, la depressione può influire sull'autostima del ragazzo e portare a comportamenti distruttivi, ad esempio all'abuso di droghe e al suicidio. Tuttavia, puoi fare molto per aiutarlo:

- **Scopri di più sulla depressione:** spiega a tuo figlio che la depressione è una malattia e che come per le altre malattie bisogna sottoporsi a un trattamento. Aiuta tutta la famiglia a capire cosa sta passando.
- **Sii paziente e sostienilo:** tieni presente che ci vorrà del tempo prima che il trattamento funzioni.
- **Incoraggia tuo figlio a mantenersi attivo:** l'esercizio fisico può aiutare a combattere la depressione.
- **Suggeriscigli di uscire e trovarsi con gli amici:** passare troppo tempo da soli non fa bene alla salute emotiva.
- **Tieni d'occhio il suo umore:** chiama il medico se la depressione sembra peggiorare, invece di migliorare.
- **Aiutalo a sottoporsi a un trattamento:** portalo dal medico e fai in modo che vada agli appuntamenti con il terapeuta e prenda i farmaci prescritti.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC