

Aiutare i tuoi figli adolescenti ad affrontare la depressione

A prima vista

- Per gli adolescenti la vita può essere dura e molti possono soffrire di depressione, ma con il tuo aiuto e sostegno è possibile uscire da una simile situazione.
- Tra i segni della depressione troviamo stati di irritazione o rabbia, dolori e sofferenze inspiegabili, autocritica e comportamenti negativi o pericolosi.
- Per aiutare i tuoi ragazzi puoi documentarti sulla depressione, essere paziente e solidale, incoraggiarli a vedere gli amici, a rimettersi in forma e a ricevere i giusti trattamenti.



Aiutare i tuoi figli adolescenti ad affrontare la depressione

La vita può essere dura per gli adolescenti. Stanno affrontando tempeste ormonali, le pressioni sociali ed emotive della crescita e le esigenze della scuola. Non c'è quindi da stupirsi se, ogni tanto, molti genitori notano che i loro figli sembrano lunatici e difficili. Tuttavia, ciò che a volte può sembrare un tipico stato d'animo adolescenziale potrebbe in realtà essere depressione. Se i tuoi ragazzi sono spesso scontrosi, questa scheda informativa ti aiuterà a capire se soffrono di depressione e come puoi aiutarli ad affrontarla.



I segnali della depressione negli adolescenti

- **Umore irritabile o rabbioso** – Magari pensi che una persona depressa debba sembrare triste, ma gli adolescenti depressi hanno maggiori probabilità di mostrarsi scontrosi, ostili o di avere scatti di rabbia.
- **Dolori inspiegabili** – Un adolescente depresso può recarsi più spesso nell'infermeria della scuola o lamentare problemi vaghi come mal di stomaco o mal di testa.
- **Autocritica** – Gli adolescenti depressi possono essere consumati da sensazioni di inutilità, rifiuto e fallimento.
- **Calo del rendimento scolastico** – La depressione può causare una mancanza di motivazione o di organizzazione che si traduce in voti più bassi.
- **Comportamenti spericolati** – Gli adolescenti depressi possono dedicarsi a rapporti sessuali non protetti, rubare, litigare, guidare in maniera pericolosa o fare uso di sostanze. Anche atti di autolesionismo come tagliarsi, graffiarsi, bruciarsi o farsi troppi piercing o tatuaggi possono lasciar intuire che un adolescente ha bisogno di aiuto.

Se pensi che i tuoi figli possano essere depressi, portali dal medico. Un medico può escludere ulteriori condizioni alla base delle suddette problematiche oppure diagnosticare una depressione.

Un medico può diagnosticare la depressione se un adolescente si comporta in modo scontroso o depresso per almeno 2 settimane e presenta almeno 4 dei seguenti sintomi:

- Disturbi del sonno (di solito dormire troppo)
- Perdita di interesse per le attività un tempo piacevoli
- Perdita di interesse verso gli amici
- Cambiamenti nell'appetito o nel peso
- Mancanza di energia
- Difficoltà a concentrarsi o a prendere decisioni
- Senso di inutilità o di colpa
- Agire in modo irrequieto o lento
- Pensieri di morte o suicidio



Come viene trattata la depressione

La depressione colpisce circa un adolescente su 5 e il doppio delle ragazze rispetto ai ragazzi. Alcuni adolescenti possono migliorare gradualmente da soli, ma molti hanno bisogno di aiuto per uscirne.

Proprio come per gli adulti, anche per gli adolescenti affetti da depressione il trattamento principale sono gli antidepressivi o la psicoterapia (o entrambi). Se ai tuoi figli vengono prescritti antidepressivi, assicurati di comprendere rischi e benefici di questi farmaci prima di iniziare la terapia. Una volta iniziata, anche se i ragazzi sembrano sentirsi meglio è importante che la terapia non venga interrotta senza prima consultare il medico poiché un'improvvisa sospensione del trattamento può aggravare i sintomi.

Quale che sia il trattamento prescritto ai tuoi figli, assicurati di monitorarli per notare eventuali cambiamenti nel loro umore. Se temi che stiano peggiorando, ricontatta il medico. E se temi che possano farsi del male o suicidarsi, chiedi subito aiuto.



Come aiutare un adolescente

La depressione non trattata può influenzare l'autostima di un giovane e portare a comportamenti distruttivi, tra cui l'abuso di sostanze e il suicidio. Tuttavia puoi fare molto per dare una mano:

- **Documentati sulla depressione** – Spiega ai tuoi figli che la depressione è una malattia e, come tale, deve essere curata. Aiuta la famiglia a capire cosa sta attraversando.
- **Sii paziente e solidale** – Tieni presente che ci vorrà del tempo prima che il trattamento funzioni.
- **Incoraggiali ad essere attivi** – L'esercizio fisico può aiutare a contrastare la depressione.
- **Falli uscire con gli amici** – Trascorrere troppo tempo da soli non fa bene alla salute emotiva.
- **Tieni d'occhio il loro umore** – Chiama il tuo medico se la depressione sembra peggiorare anziché migliorare.
- **Aiutali a ricevere cure** – Portali dal medico, assicurati che vadano alle sedute e che prendano i farmaci prescritti.



Sostegno fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno fondamentale.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF12836817 142784-022024 OHC