

## **SALUT MENTAL EN ELS ADOLESCENTS**

La **depressió** ja ha deixat de ser una malaltia només d'adults. Actualment cada vegada més hi ha nens i nois diagnosticats amb trastorns depressius.

L'**adolescència** és un període de profundes transformacions i inquietuds. El noi la noia perden l'equilibri que havien aconseguit durant la infància, amb ells mateixos i amb el seu entorn, i han de trobar nous equilibris i adaptacions. Aquest és un treball psíquic real que està lluny de ser fàcil, tant per a l'adolescent com per a la seva família.

L'avorriment, l'apatia, la tristesa i els canvis d'humor són en certa mesura "normals" en l'adolescència i són part del procés de creixement. L'adolescent tenen profundes inquietuds internes i emocions fortes i intenses, cap als quals es defensen com poden.

### **A quins signes i símptomes hem d'estar alerta els pares per actuar precoçment?**

És cert que els adolescents poden ser apàtics, malhumorats, tenir canvis d'humor o experimentar períodes de tristesa o ansietat, però s'ha de tenir cura i controlar que aquests estats siguin intermitents, és a dir, que el nen o la nena mantinguin els seus interessos positius ara com compromís amb l'escola, interessos, amistats, sense passar per tancaments excessius o comportaments autodestructius.

Per als ulls no experts, no és fàcil distingir una depressió clínica en l'adolescència, perquè els adolescents poques vegades es mostren obertament deprimits o es declaren així.



No obstant això, hi ha **símptomes importants** associats amb els estats depressius, la presència i intensitat han de ser avaluats per un metge expert, ja que no sempre són evidents immediatament:

- Desacceleració psicomotora: cansament, apatia, manca d'energia, pèrdua de fluïdesa d'idees i empobriment de la pensada;
- Trastorns de la son: dificultat per agafar el son, despertars freqüents, malsons, son excessiva;
- Trastorns alimentaris: pèrdua de gana, restriccions alimentàries, afartaments, alimentació desordenada;

- Sentiments de devaluació, idees d'indignitat i culpa;
- Retraïment social i aïllament;
- Pèrdua d'interès en activitats habituals;
- Dificultat en l'atenció i concentració;
- Problemes escolars, disminució del rendiment;
- Ansietat, agitació, encanteris de plor;
- Idees de mort i intents de suïcidi.



Per a que un estat depressiu es classifiqui com a tal, ha de ser durador i fix.

És important estar alerta i si s'observen aquests símptomes, fer la **consulta al Pediatria o a Infermeria Pediàtrica** per a que facin la valoració pertinent. També es pot dirigir als Centres de Salut Mental Infantil i Juvenil que hi ha els diferents barris.

### Serveis i recursos de Salut Mental:

- **Konsulta'm:** consulta oberta per la detecció precoç del patiment psicològic i/o problemes de salut mental per a adolescents i joves de 12 a 22 anys. Ciutat Vella- Casal Joves Palau Alòs. Contacte: 600 460 754  
<https://ajuntament.barcelona.cat/sanitatisalut/ca/canal/konsultam>
- **SAIF: Aquí t'escoltem (ATE)** Servei adreçat als i les joves que cerquen assessorament psicològic individual i/o compartir amb altres joves tallers, activitats grupals i espais de reflexió creats a partir dels seus interessos. Joves d'entre 12 i 20 anys. Contacte: 93 256 36 00 <https://ajuntament.barcelona.cat/joves/es/canal/aqui-tescoltem>
- **SOD Servei d'Orientació sobre Drogues:** Servei que ofereix assessorament i atenció individualitzada a adolescents i joves que consumeixen drogues i/o amb un ús problemàtic de les TIC i a les seves famílies. Adreçat a adolescents i joves d'entre 12 i 21 anys. Contacte: 93 237 87 56  
<https://www.aspb.cat/documents/servei-dorientacio-sobre-drogues/>