

La depre

Tus padres ya te dan por imposible. Todo el día en tu cuarto encerrada, metida en tus cosas y sin participar en nada. Tu madre no hace más que decir que “esta niña es tan desordenada, su cuarto es un caos, no arregla nada y ni se arregla ella misma”. Dicen que son cosas de la adolescencia, que ya se te pasará. Pero ellos no saben lo mal que te sientes. Te da un palo tremendo levantarte y movilizarte, solo quieres ver la tele y comer. Estás triste, no te gusta tu cuerpo, ni crees que sirvas para nada. Además todos te molestan: tus hermanos, tus padres..., solo tienes ganas de ladrarles.

Tus notas han bajado porque ni te pones a estudiar y si lo haces, no te enteras de lo que lees. De día tienes sueño y de noche te ataca el insomnio. A pesar de tus malas pulgas, por dentro te sientes mal, culpable por hacer rabiar a tus padres. Tus amigas te invitan a ir al cine, pero has perdido el gusto por salir e incluso por ir al cine que tanto te gustaba.

Si estás así solamente algunos días, y otros estás bien, estás solamente un poco depre y eso es perfectamente normal. Pero si esa es tu manera habitual de ir por la vida, y llevas más de tres meses así, puede decirse que tienes una depresión clínica, como cinco de cada cien los adolescentes.

Mis padres no me entienden.

A veces los padres tienen dificultades para entender la depresión de sus hijos. Una de las reacciones típicas es preguntar: ¿Cómo puedes deprimirte si no te falta nada? La otra es no darle importancia a tu estado de ánimo diciendo que son cosas de la edad y que ya te pasará.

Es comprensible que los padres actúen así porque puede que se sientan culpables de que su hija esté deprimida y se pregunten en qué se han equivocado para que te pase eso. Así que tienden a negarse a sí mismos la evidencia de lo que está ocurriendo contigo. Por otra parte, algunos padres no conocen la depresión y creen que te puedes poner bien solo “poniendo de tu parte”.

No te encierres

Si tus padres te pueden escuchar, trata de hablarles de cómo te sientes y pedirles que te lleven a un psicólogo o a un médico. Si ellos están con problemas propios, y no te pueden dar mucha atención, sería conveniente que hablaras con alguna profesora que te caiga bien o algún adulto de la familia para que te acompañe, pero sobre todo no te lo comas todo tu solita. Compartir con alguien tu problema ya te aliviará un poco.

Escribe un diario

Un diario de vida te puede ayudar a observar tus problemas con una cierta distancia, ver con más claridad cómo puedes resolverlos, hacer que deshagas el nudo que tienes dentro , y , por último, puede servirle de información al psicólogo o profesional que te vaya a tratar.

Cuando hayas escrito en el diario todas tus ideas negativas y catastróficas, pon en la página siguiente las ideas que puedan competir con los pensamientos tristes. Por ejemplo, si dices en tu diario que nadie te quiere, en la otra página pregúntate qué pruebas tienes de eso.

Todo puede acabar bien.

Las mayoría de las depresiones no duran toda la vida. Te sorprenderás de ver como el día que te sientes mejor, todo lo que pensaste en plan dramático te va a parecer exagerado y verás que solo tenías las gafas oscuras puestas.