



Depressione in aumento tra gli adolescenti secondo l'UNICEF: come riconoscerla e affrontare il problema

Secondo gli ultimi dati rilevati dall'UNICEF nel rapporto [“La Condizione dell'infanzia nel mondo”](#), i disturbi mentali nei giovani tra i 10 e i 19 anni sono in netta crescita rispetto alla decade precedente.

Circa 1 adolescente su 7 soffre di un disturbo mentale diagnosticato. Il problema colpisce nel 53% i maschi e per il 47% le femmine, tendenza che però si capovolge se si considerano i casi di suicidio che ne derivano.

Sono le ragazze a pagare di più lo scotto di un'età puberale che si fa sempre più dura per le nuove generazioni. I suicidi causati da forme di depressione sfiorano i 46.000 casi all'anno in età adolescenziale, fenomeno che ci impone di conoscere, riconoscere e aiutare a risolvere i problemi dei nostri figli.

Depressione in età adolescenziale: quali sono i sintomi della malattia

La depressione in età adolescenziale non riguarda solo una condizione di malumore o di tristezza nel ragazzo, è un disturbo che si infila in tutte le sfumature dell'esistenza del giovane e, nei peggiori casi, può portare al suicidio se non individuato e curato per tempo.

C'è quindi bisogno che le persone attorno ai soggetti malati siano in grado di riconoscere e segnalare il problema per far sì che venga trattato tempestivamente. La depressione, in questa età, può apparire in modo diverso rispetto a come si presenta nei soggetti adulti, i sintomi più comuni, ma non necessariamente presenti contemporaneamente, sono:

- Irritabilità
- Disperazione e pianti frequenti
- Allontanamento da amici e parenti
- Diminuzione o aumento dell'appetito
- Insonnia o Ipersonnia
- Senso di inutilità
- Costante senso di fatica e stanchezza
- Desiderio di suicidarsi (nella peggiore delle ipotesi)

Come detto in precedenza, non tutti questi sintomi devono apparire nello stesso momento, ad esempio, un adolescente può essere considerato depresso se costantemente irritato ma non triste. Un esercizio importante che si può fare quindi è quello di chiedersi se l'umore di una persona sia sano o se sia necessario affidarsi ad uno specialista. Un fattore particolarmente importante per il riconoscimento del problema è la durata di questi sintomi, se queste condizioni affliggono il/la ragazzo/a per tutta la giornata e per un periodo di tempo prolungato in termini di settimane e mesi, è plausibile che si tratti di depressione.

Nel caso in cui la risposta sia affermativa, è necessario capire da cosa sia causata questa situazione e quale sia la situazione scatenante. Il contesto scatenante è decisivo per individuare la causa del problema, nella maggior parte delle situazioni, in età adolescenziale, si tratta di problemi legati alla sfera familiare o scolastica, non sono però da escludere anche problemi nel relazionarsi con i coetanei.

Depressione adolescenziale: il ruolo del counseling nella cura della malattia

Nella peggiore delle ipotesi, se non trattata dovutamente per tempo, la depressione può essere causa di suicidio. Secondo i dati dell'Oms, circa il 90% dei suicidi ha alla base disturbi mentali irrisolti, a primeggiare in questa categoria, purtroppo, c'è proprio la depressione. Nel caso di dubbi o di problemi di questo genere, gli esperti consigliano di entrare immediatamente in contatto con un [esperto del settore per un counseling familiare e adolescenziale](#) per poi, nel caso in cui sia necessario, intraprendere un percorso di cura e riabilitazione che possa rimettere in carreggiata la vita dei soggetti affetti.

[Read More](#)
