



## LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa de gran vulnerabilidad psíquica en la cual se puede considerar como normal el que se produzcan ciertas perturbaciones:

- Labilidad emocional.
- Tendencias regresivas.
- Irascibilidad
- Tendencia a la tristeza.
- Negativismo.
- Ansiedad.

Se trata de un estado que puede parecer patológico pero, como decía el doctor Winnicott, lo anormal sería escapar del mismo.

Lo realmente problemático puede surgir cuando a dichos conflictos no se les da la salida adecuada. Salida que posibilite poder elaborar la crisis existencias a la que se enfrentan y que les posibilite llevar a cabo su proyecto personal de forma autónoma. La realización de dicho proyecto será la prueba del final de esta etapa.

Actualmente estamos escuchando de forma cada vez más frecuente cómo los jóvenes se ven abocados a padecer serios trastornos y a sufrir consecuencias de gran gravedad al enfrentarse a retos muy auto destructivos.

Vamos a ir analizando algunos de los trastornos que de forma más frecuente pueden encontrar su desencadenante en la mala resolución de la crisis adolescente.

### LA DEPRESIÓN

El adolescente pasa por momentos de tristeza derivados de la etapa de tránsito, lo cual implica el hecho de tener que despedirse de su identidad anterior.

Se despide de aquello que durante su infancia le acompañó: los juguetes, su cuerpo de niño, la relación de protección y dependencia de los padres, etc. Ciertas reacciones de duelo por los objetos del pasado son inevitables.

En este proceso de *segundo nacimiento* se esperará que en muchas ocasiones su ánimo se vuelva triste y su carácter taciturno: es lo que ellos mismos denominan estar *depre*.

Pero hay que distinguir esta depresión, normal en su desarrollo, de un trastorno depresivo:

- La diferencia más clara es el hecho de que en situación normal el adolescente varía su estado de ánimo con bastante facilidad.

- Los adolescentes que sufren depresión no pueden sentirse mejor de inmediato; es un malestar que afecta en todos los momentos y situaciones de su vida.
- El adolescente mantiene ilusiones acerca de su vida y de su futuro.
- El joven deprimido no tiene ilusión por nada, está sumido en el tedio y no planea su futuro, ya que éste le produce angustia.
- Los adolescentes buscan en su grupo consuelo y apoyo.
- Cuando un adolescente sufre un trastorno depresivo, se aísla del resto. La compañía de los demás le supone un esfuerzo.

La depresión es un trastorno frecuente en la adolescencia, pero para que llegue a producirse deben confluír varias circunstancias.

La base la comparten con el resto de adolescentes: una etapa de *crisis*, lo que supone una serie de tensiones internas y externas, añadiendo alguno o varios de los siguientes factores:

- Tener dificultades para enfrentarlos conflictos: inmadurez, dependencia emocional.
- Poseer una baja autoestima.
- Acarrear problemas de la infancia mal resueltos.
- Sufrir una sobrecarga de tensión por parte de la familia: sobre exigencias, conflictos familiares, etcétera.
- Enfrentarse a fracasos reiterados: estudios, relaciones efectivas, etcétera.

## EL SUICIDIO

El suicidio en los adolescentes es uno de los hechos que más conmociona a un adulto desde el planteamiento de quitarse la vida en un momento de la misma en la que supuestamente tienen todo a su alcance.

No se trata de un hecho aislado, por lo que debemos intentar entender qué es lo que puede llevar a ello.

Debemos diferenciar las *llamadas de atención* del suicidio propiamente dicho.

Llamadas de atención: tentativas de suicidio que no llegan a término porque la intención última es llamar la atención de sus padres o personas significativas de su vida.

*Suicidio*: la intención primordial es quitarse la vida.

Lo cual no significa que debamos quitar importancia a las llamadas de atención, ya que elegir esta vía de reclamo habla de la dificultad de comunicarse y porque, además, en esas llamadas también se producen accidentes y pueden tener un trágico final.

Cuando un joven se suicida es porque no ve otra vía de escape a su malestar y ve en su propia muerte el fin de su sufrimiento.

## ALGUNOS SIGNOS DE ADVERTENCIA SON:

- La continua presencia de un estado de ánimo deprimido, de trastornos de la alimentación y del sueño o bien una disminución en el rendimiento escolar.
- Un gradual retraimiento social y creciente aislamiento de los demás.

- Rupturas en la comunicación con los padres o con otras personas de importancia en la vida del adolescente.
- Antecedentes de tentativas de suicidio o de inmiscuirse en accidentes.

### Conductas de riesgo

Muchos jóvenes que no se plantean abiertamente el deseo del suicidio se embarcan, sin embargo, en riesgos innecesarios con un alto componente autodestructivo.

Lo que supuestamente buscan es el reto de ser capaces de hacerlo: andar por una vía ante la llegada del tren, conducir en la dirección contraria, saltar cornisas, robos, etc. El adolescente que se enfrenta a estos riesgos, generalmente apoyado por su grupo de iguales, lo que pone a prueba es su *valentía* o lo que para ellos representa dejar de ser unos niños. Vienen a sustituir a los *ritos iniciativos* de las tribus.

Este fenómeno aumenta en una época en la cual al adolescente le quedan, o le damos, pocas oportunidades de demostrar que ha dejado de ser un niño.

En épocas anteriores se consideraba que uno era ya un hombre cuando ganaba su primer jornal; ahora, si los jóvenes tuvieran que esperar a esto se convertirían en niños eternos, cuestión que se da en muchas ocasiones.

Existen otras muchas conductas de riesgo que, amparadas en el hecho de ser compartidas en la vida social o por el hecho de no ser tan llamativas, pueden pasar más inadvertidas y sin embargo ser igualmente problemáticas. Algunas de ellas son:

- **El consumo de alcohol abusivo**, que cada año lleva a más jóvenes a pasar por un hospital en coma etílico.
- **La, práctica sexual indiscriminado**: sin control de con quién, ni cómo, ni dónde. Con las consecuencias de embarazos tempranos, contagios, abortos, etcétera.
- **El uso de drogas**: las drogas posibilitan a los jóvenes una forma de evadirse de los conflictos, de descargar la ansiedad, de probarse a ellos mismos. Lejos de lograr estos objetivos, les anula e incapacita en su ansiada independencia.

La mezcla de:

- Sentirse llenos de vitalidad, lo cual les puede hacer confundir la fortaleza con la inmortalidad.
- La rebelión que les anima a romper las normas establecidas y a negar la experiencia ajena: «*A mí no me va a pasar*»
- Las ansiedades generadas en su mundo interno y externo.
- La falta de salida a su deseo de probarse como adultos.
- La influencia de un grupo negativo produce como resultado el aumento de conductas de riesgo.

### Trastornos de la alimentación

Debido a los acentuados cambios físicos que acontecen durante la pubertad y a la consiguiente preocupación sobre sí mismos y sobre su imagen corporal, no es sorprendente que muchos jóvenes se preocupen por problemas de peso corporal y por dietas. Lo que sí es

llamativo es el aumento desmedido de adolescentes que sufren del trastorno de la *anorexia* que comienza siendo un simple control de peso y termina convirtiéndose en un riesgo real de muerte.

Es un trastorno que afecta en mayor medida a las mujeres, ya que es en éstas donde recae, culturalmente, el cuidado del cuerpo y la valoración personal por el mismo. Este aumento de casos y la ampliación en la banda de edad del mismo tendremos que analizarlos desde nuestro momento social, en el cual:

- Se potencia el culto al cuerpo.
- Hay una hipervaloración de la juventud.
- Los cánones de belleza imponen modelos muy delgadas y en muchos casos anoréxicas.
- Se plantea un mundo sin faltas ni defectos al precio que sea.

Los síntomas anoréxicos son bastante conocidos: primero dejan de realizar alguna comida, acompañado de mucho ejercicio físico, siguen prescindiendo de alimentos e incluso vomitando lo comido y terminan no pudiendo ingerir apenas alimento, teniendo una imagen distorsionada de su cuerpo (se ven con más peso), pérdida de pelo, amenorrea, etcétera.

Factores precipitantes:

- Baja autoestima.
- Ser muy influenciable.
- Haber sufrido anteriormente comentarios negativos por su imagen corporal.
- Sobre exigencia personal.
- Historia familiar de dietas, generalmente por parte de la madre, etc.

Es un trastorno de tal gravedad que al menor indicio es importante tratarlo con profesionales.

En el lado opuesto estaría la *bulimia*, que consiste en la ingesta compulsivo de alimentos, *atracones*. Se suele comenzar des- de síntomas de ansiedad y/o depresivos y posteriormente se pierde el control sobre el síntoma. Es un trastorno que se da también en la adolescencia, pero en menor medida que la anorexia nerviosa.