

DEPRESIÓN EN LA ADOLESCENCIA

Dra. Clelia Olazo

La depresión es un trastorno en el estado de ánimo, que se puede manifestar de variadas formas: pérdida de interés en todas las actividades, desánimo, sentimientos de tristeza, obsesión por la muerte con pensamientos suicidas o temores acerca de la muerte y del mismo hecho de morir. Siempre se observan cambios en el apetito, calidad y ritmo del sueño y en las relaciones interpersonales especialmente con familiares y amigos; en los niños y adolescentes se observa bajo rendimiento a nivel escolar, mal carácter, comportamiento antisocial que puede llegar a la delincuencia, consumo de alcohol y otras drogas.

Actualmente afecta a 1 de cada 33 niños y 1 de cada 8 adolescentes, con prevalencia del sexo femenino, que puede ser 2 / 1. Es importante tener en cuenta que el suicidio es la sexta causa de muerte en niños de 5 a 14 años.

Características de la edad:

· Los cambios físicos de la niñez a adolescencia son muy rápidos e importantes por el crecimiento y los atributos inherentes al sexo, los cambios psicoemocionales también son de gran importancia pues con la niñez no solo se dejan los juguetes, sino las creencias respecto a los adultos, en especial los padres, que pasan de “protectores, sabios y todopoderosos” a ser “gente común”, con pocos o muchos defectos, que además les imponen pautas, y les “impiden ser libres”.

· Es frecuente que los adolescentes relacionen la estatura con el derecho a hacer lo que les parezca, especialmente durante el tiempo libre.

· Los adolescentes son gregarios, por lo que sus aficiones y conducta pueden depender de las de su grupo de amigos, especialmente cuando la familia no se ocupa de compartir con ellos.

· Entre los 11 y 20 años son muy susceptibles a los cambios afectivos y socioeconómicos. No entienden ni toleran el divorcio de los padres, salvo situaciones excepcionales de maltrato y/o consumo de drogas. Igualmente no toleran que la familia pierda poder adquisitivo y no puedan adquirir las prendas y accesorios de moda en su grupo, ir al club, recibir clases especiales, participar en fiestas, etc. Sentirse menos que los otros les es muy lesivo.

Antecedentes:

Genética.- Se ha encontrado que el polimorfismo funcional del transportador de Serotonina (5-HTT), es una condición genética que favorece la depresión cuando existen eventos estresantes. Aunque la Depresión Mayor tiene incidencia familiar, es la Depresión Bipolar la que más se ha relacionado con la predisposición genética, pero muchas personas con estos genes no desarrollan el trastorno, lo cual indica que se requiere otros factores emocionales que la precipiten. Los trastornos depresivos dos veces más frecuentes en las mujeres.

Crianza.- Las creencias de la familia o grupo dan la pauta en la forma de tratar al niño y deben ser tomadas en cuenta no solo como antecedente, sino también para encauzar la prevención y tratamiento con Esencias Florales, y siempre que sea posible, para psicoterapias que modifiquen el comportamiento, tal como se considera actualmente en las terapias cognitivas.

Las características que hemos encontrado con frecuencia en la familia de adolescentes que son lábiles al estrés, se deprimen frecuentemente y/o sufren de Depresión Bipolar son:

-Madre (o figura-s materna-s) y/o padre sobreprotectore-s (Chicory), que no permiten la autonomía del niño: en la infancia prolongan el uso del biberón, les visten y les dan de comer en la boca hasta

que el chico protesta y decide hacerlo solo. Posteriormente le prodigan cuidados que rayan en lo ridículo y pueden avergonzar a los adolescentes. La sobreprotección impide la autosuficiencia.

-Padre ausente física y/o emocionalmente (Water Violet, Aguacate). En ocasiones hemos encontrado padres muy autoritarios (Vine), críticos (Beech) y/o castigadores (Rock Water, Vine, Araguaney, Mountain Devil); estas actitudes incrementan la sobreprotección de la madre y otros familiares, especialmente abuelitas, tías, hermanas mayores y la desvalorización del niño-adolescente.

-A los niños/ adolescentes no se les ha exigido, ni se les exige, colaborar en el hogar, ni siquiera para arreglar su habitación, menos aun hacer algún esfuerzo o trabajo para obtener algo: los chicos aprenden a esperar que les den; esto les dificulta madurar emocionalmente (Almond), les crea inseguridad por la necesidad de depender de otros (Larch, Gentian, Cerato) y les condiciona a sentirse frustrados continuamente, todo lo cual facilita las depresiones.

-En la niñez no se les ha permitido los pequeños riesgos: subir a un árbol, hacer excursiones, salir cuando llueve, jugar con el perro del vecino, patinar, etc., lo cual además de ser negativo para el desarrollo psicomotor, emocional y social, les fomenta innumerables temores.

-No se les ha permitido opinar ni participar en la toma de decisiones importantes, pero en lo cotidiano, se les pregunta qué desean para comer, cuando lo que han preparado no es del agrado del niño, o se les da premios cuando comen o hacen las tareas escolares.

-Se les dice que lo merecen todo (Araguaney, Water Violet), y que “para eso está su padre (o madre) que trabaja mucho para darle *todo* lo que pueda querer”. Esto condiciona baja o ninguna tolerancia a la frustración.

-Cuando el padre no forma parte del hogar, es frecuente que saquen a relucir el tema de “si tu padre no nos hubiera abandonado, tuviéramos una buena situación económica”, con enumeración de todo lo que hubiera podido poseer y disfrutar. El chico se cría en el rencor pensando que le han *quitado* lo que debería tener (Willow), o desolado y desvalorizado por el abandono (Cují, Alba Rosa, Sturt Desert Rose).

-Cuando las parejas son mal avenidas o se han separado, al hijo se le inculpa por parecerse físicamente o tener “los defectos” que tiene uno de sus progenitores. Puede que sean continuamente desvalorizados y maltratados (Azahar de la India, Golden Ear Drops, Alba Rosa o Sturt Desert Rose) o que estas acusaciones alternen con períodos de “pobrecito mi niño” y le sobreprotejan. Los dobles mensajes son muy nocivos para la estabilidad emocional en ésta u otras circunstancias.

-Es frecuente que uno o mas familiares tengan poca o ninguna tolerancia a las dificultades cotidianas y menos aun al estrés y se quejen continuamente de estar agobiados, nerviosos, de que “tienen el mundo en contra”, que la vida es “difícil, llena angustias”, que “no vale la pena tanto esfuerzo para tener tan poco”, etc.

-El abuso sexual y las violaciones puede ser causa de trastornos depresivos, especialmente cuando se trata de incesto. El miedo y la desesperación generan depresión que puede conducir al suicidio.

-En caso de los menores abandonados, que son acogidos por organizaciones o en casas de familia, las humillaciones persistentes y en especial el abuso sexual pueden llevar a la depresión grave y al suicidio.

-En los niños y jóvenes de la calle, la separación del grupo, especialmente por reclusión, es la causa mas frecuente de trastornos depresivos, pues se suman los maltratos y abusos que sufren en esos centros para menores a manos de compañeros mayores y/o cuidadores.

Creencias sobre sí mismo y los demás.- Están cimentadas por lo que cada ser percibe y aprende desde que es concebido, a lo cual se agregan la educación cotidiana (familia, medios audiovisuales, entorno), la educación formal, lo que observe y experimente en el transcurso de la vida con respecto a sí mismo y los demás. El resultado será las creencias que cada persona tendrá sobre sí mismo y los

demás. El tenor de consideración/ amor y respeto que cada quien se tenga, es lo que se llama autoestima. La autoestima es básica no solo para la formación de la personalidad, la capacidad para desenvolverse en la vida y afrontar los eventos estresantes, sino que influye directamente en el funcionamiento de los Sistemas Inmunitario, Neurológico y Endocrino, y por ende, de la autoestima depende la salud integral y la capacidad de recuperación en caso de enfermedad o accidentes.

En la adolescencia ya están definidas las bases que condicionarán no solo la autoestima, sino también la forma de relacionarse con los otros seres y el medio ambiente. La autoestima y lo que cada quien cree de sí mismo y de los otros, darán las pautas para afrontar y manejar los acontecimientos favorables o desfavorables. En nuestra experiencia, la labilidad a la frustración, el orgullo, la prepotencia y la creencia de “merecerlo todo”, es muy frecuente en los jóvenes que presentan depresión. La desvalorización es mas frecuente como sustrato de otras patologías, pero la hemos observado en algunas depresiones reactivas, como las consecutivas a accidentes y enfermedades crónicas, especialmente cuando producen o agravan alguna discapacidad.

Síntomas de Depresión: En la adolescencia son válidos los criterios diagnósticos usados para los adultos. Clínicamente se considera como Trastorno o Desorden Depresivo, la persistencia por mas de dos semanas de al menos cinco de los siguientes síntomas:

- 1.- Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día: la persona se siente triste o “vacía”. Las otras personas pueden notar que está lloroso.
- 2.-Predominio de un marcado desinterés por todas las actividades, incluyendo las que antes consideraba placenteras.
- 3.-Pérdida o ganancia mayor del 5% del peso normal, en período de un mes.
- 4.-Insomnio o hipersomnia muy frecuentes, que pueden alternarse.
- 5.-Agitación psicomotora o exceso de inamovilidad, lo cual es observado y referido por otros.
- 6.- Pérdida de energía o fatiga casi a diario.
- 7.- Sentimiento de desvalorización o de culpabilidad excesiva o inapropiada.
- 8.- Dificultad o imposibilidad para concentrarse, pensar; marcada indecisión.
- 9.-Pensamientos recurrentes sobre la muerte, ideas suicidas, planes, amenazas o intentos de suicidio.

Los niños y adolescentes pueden manifestar aburrimiento, algunos síntomas físicos -siendo frecuentes el dolor abdominal y las cefaleas-, o simplemente manifestar que se sienten “muy mal”, para no ir al colegio o no salir de paseo y quedarse en su cuarto, encerrados. Es posible que regalen las pertenencias mas apreciadas a su mejor amigo-a, lo cual debe poner en sobreaviso a los padres y maestros, pues implica planes inminentes de suicidio.

Clasificación de la Depresión.-

■Depresión reactiva: es consecuente a acontecimientos significativos para la vida afectiva y a veces, cuando disminuye la capacidad adquisitiva. En los jóvenes con familia, las causas mas frecuentes de depresión reactiva son: el divorcio de los padres, la muerte de un ser querido -incluyendo la mascota-, las rupturas sentimentales y la frustración en los estudios (aplazamiento en una o mas materias, no ser aceptado en la Universidad u otro Instituto, no obtener una beca). En los jóvenes sin familia, las causas mas frecuentes son la pérdida de un compañero, la separación de su grupo, la pérdida de la libertad y el aislamiento por lesiones físicas o enfermedad.

■Depresión mayor- Es poco frecuente en la adolescencia, aunque los jóvenes que se ven precisados a trabajar y/o ser cabeza de familia desde edades muy tempranas, pueden presentarla.

■Depresión Bipolar.- Puede comenzar en la niñez o adolescencia, especialmente cuando uno o ambos padres la han sufrido. La historia familiar de abuso de drogas o de alcohol puede también estar asociada con el Desorden Bipolar. Los adolescentes con este trastorno pueden sufrir cambios de

humor continuos, que fluctúan entre extremadamente altos (maníacos) y bajos (deprimidos). Los altos pueden alternar con los bajos, o la persona puede sentir los dos extremos el mismo día. Los síntomas de la fase depresiva son los anotados anteriormente. Los síntomas de la fase maníaca son:

- Alegría desbordante, se ríen mucho sin motivo.
- Se considera todopoderoso, con poderes especiales, un super-héroe.
- Aumento desmedido de energía, puede pasar días sin dormir y sin sentir cansancio, a pesar de realizar muchas actividades.
- Locuacidad excesiva: el adolescente no deja de hablar, habla muy rápido, cambia de tema constantemente y no permite que le interrumpan; su atención pasa de una cosa a otra constantemente; no puede sintetizar ni concentrarse.
- Comportamiento arriesgado repetitivo, tal como el abuso del alcohol y las drogas, el guiar temerario y descuidado, la afición desmedida a los deportes de alto riesgo, la promiscuidad sexual sin protección.
- Puede haber exceso de excitación sexual.
- Se pierden la capacidad de juicio y de comportamiento social.

El Dr. Eduardo Greco enfatiza la creatividad del bipolar, que adecuadamente guiada puede lograr la adecuación de las oscilaciones extremas (*La Bipolaridad como Don*, Ediciones Continente).

- Depresión por consumo de sustancias (drogas, medicamentos).
- Depresión por discapacidades congénitas o adquiridas: la hemos observado cuando el niño o el adolescente se da cuenta de las diferencias y/o limitaciones de su condición, especialmente cuando los problemas interfieren en la aceptación por el sexo contrario.
- Depresión ocasionada por enfermedades: diabetes, problemas neurológicos, hipotiroidismo, SIDA, Hepatitis C, Enfermedades Autoinmunes.
- Depresión post-parto, es infrecuente en la adolescencia, aunque no lo sea la procreación.

Diagnóstico diferencial.- Se debe diferenciar los síntomas de la Depresión Bipolar y Depresión mayor de los trastornos depresivos que ocurren en el adolescente con otros problemas, tales como el abuso de drogas, la delincuencia, el Desorden de Deficiencia de Atención debido a Hiperactividad y la esquizofrenia. El diagnóstico sólo se puede hacer después de una observación cuidadosa y evaluaciones adecuadas: siempre se deben hacer exámenes de laboratorio para investigar consumo de drogas, son imprescindibles la atención de un médico de adolescentes y la evaluación de un psiquiatra especializado en niños y adolescentes.

Prevención.- Es fundamental muy efectiva y poco costosa:

- ✓Informar adecuadamente a todos los estratos de la población acerca de la importancia de la procreación responsable, pues el amor y la atención de padre y madre, son básicos para formar y cimentar la autoestima.
- ✓Considerar y enseñar a evaluar los sistemas de creencias de los grupos familiares y de cada persona, no solo acerca de sí mismo, los demás y el entorno, sino también la forma de asumir las diversas situaciones en la vida. Para esto es recomendable los métodos de evaluación de creencias (T.Ellis).
- ✓ Educar para que se favorezca el desarrollo físico y psicoemocional de los niños y adolescentes, enseñarles a ser autosuficientes en la vida cotidiana, a usar la inteligencia emocional para lograr sus objetivos, a tomar los problemas como oportunidades para aprender a encontrar soluciones, ser flexibles y poder cambiar de opciones.
- ✓Educar a los niños para afrontar los cambios naturales: crecimiento, adolescencia, independencia del hogar paterno, adultez, vejez y sobretodo, aprender a aceptar la muerte de otros y la propia.

- ✓ Informar a los niños y adolescentes de los posibles cambios de lugar, separación de los padres, enfermedad grave de algún familiar, amigo cercano o de la mascota. Debe hacerse con toda la antelación posible y no cuando son inminentes o han ocurrido.
- ✓ Dialogar con los menores: esto implica dedicarles tiempo y escucharles; compartir el tiempo libre y ocuparlo con diversas actividades, algunas lúdicas, otras de intercambio de ideas e inclusive de investigación necesaria para alguna tarea escolar. Es muy importante apagar el televisor, ordenador y similares que son interferencias y bloqueadores del intercambio de afecto.
- ✓ Tratar que el ambiente en la casa y la escuela sea lo más armónico posible, en especial los sonidos – las palabras que se dirigen a los niños-adolescentes y la música-; también son importantes las imágenes en la decoración del lugar en que la persona duerme o pasa mucho tiempo. Sonidos e imágenes son más que importantes, determinantes para el equilibrio físico y emocional.
- ✓ Tomar consciencia del grave problema que es la violencia y otras conductas disruptivas promovidas por la televisión y los videojuegos.
- ✓ Enseñar a los niños a evaluar las consignas publicitarias, que promueven los artículos porque les pagan para ello, -no porque sean necesarios-, y que comprendan que el valor de cada persona radica en lo que es y hace y no en lo que consume u ostenta. Cuando siguen el consumismo, el no tener lo que promociona la publicidad puede causar frustraciones graves, desvalorización y depresión.
- ✓ Fomentar y favorecer las actividades deportivas: el deporte asumido como tal, -no como competitividad compulsiva-, es excelente para la autoestima.
- ✓ Promover las actividades artísticas o de servicio a la comunidad, según sean las tendencias de cada niño/ adolescente y las posibilidades del entorno. Hacer cosas bellas y ser útil son excelentes “vacunas” contra los trastornos depresivos.
- ✓ Proporcionar actividades recreativas adecuadas para la edad y posibilidades socioeconómicas.
- ✓ En el caso de los adolescentes que deben trabajar, se debe investigar que las condiciones de trabajo y remuneración sean adecuadas, que no sufran acoso sexual o de otra índole y que se les garantice descanso y tiempo libre.
- ✓ Enseñanza adecuada sobre sexualidad, prevención de procreación irresponsable y de enfermedades de transmisión sexual, especialmente HIV/SIDA y Hepatitis C.

Tratamiento

- Informar al paciente, su familia y/o personas cercanas, acerca del trastorno, y la necesidad de hacer cambios para mejorar el entorno y que acepten cooperar en el tratamiento integral del adolescente. Hacer énfasis en el afecto y la atención, -que son indispensables-. Es muy importante evitar la descalificación, la sobreprotección y la sobreestimación.
- Siempre es recomendable apoyo psicoterapéutico que favorezca la recuperación. En los últimos años se ha ampliado cada vez más el uso de la Terapia Racional Emotiva Conductual, creada por Albert Ellis y la Terapia Cognitiva del Comportamiento de Beck, encaminadas a que el paciente reconozca que los pensamientos negativos son síntomas generados por creencias inadecuadas y no realidades, y se guía al paciente para que cambie los patrones de conducta que contribuyen o son consecuencia de su depresión. **Consideramos que es básico ayudar a que cada persona revise las creencias sobre sí mismo y los demás, a fin de modificarlas y adecuarlas a sus necesidades, posibilidades y circunstancias.** Los terapeutas deben trabajar en equipo, en pro de consolidar la autoestima, la autosuficiencia y la capacidad de afrontar y manejar el estrés. Consideramos negativo crear una dependencia del psiquiatra u otro terapeuta.
- Psicotrópicos.- Todos los medicamentos que interfieren con la neurotransmisión tienen efectos colaterales indeseables y son nocivos a mediano o largo plazo. A menor madurez del Sistema Nervioso mayor peligro de daños permanentes en uno o más niveles de la neuroconducción y

neurotransmisión. En la farmacopea alopática existen varios tipos de medicamentos antidepresivos: los inhibidores de la MAO, los antidepresivos tricíclicos (nortryptilina, imipramina, desipramina); los inhibidores de la recaptación de serotonina de primera generación (Prozac), y de las siguientes generaciones (amoxapina, Maprotiline, Bupropion); la Carbamazepina se usa para las fases maníacas de la Depresión Bipolar; menos usados son los anticonvulsivantes, el Litio y otros psicotrópicos.

-Terapéutica con Esencias Florales.- Tenemos amplia experiencia en su uso en niños y adolescentes para la prevención y tratamiento de los trastornos del estado de ánimo. Consideramos que es la terapéutica de elección por:

- ser muy efectiva a corto plazo, no solo para los síntomas agudos, sino también para las alteraciones del sustrato emocional;
- favorecer el cambio de creencias sobre sí mismo;
- construir o mejorar la autoestima;
- poder afrontar y manejar los problemas cotidianos y las situaciones de estrés.
- evitar las recaídas.

Esencias Florales para prevención: anteriormente se han anotado algunas Esencias Florales útiles para las actitudes de los adultos y menores que son nocivas para todos en la familia y con las cuales pueden prevenirse el desarrollo de trastornos depresivos. La prevención de trastornos emocionales con los cambios es un tema que debe dominar el Terapeuta Floral, lo hemos expuesto ampliamente en *Prevención y Terapéutica con Esencias Florales* (Ediciones Índigo). Es primordial conocer directa o indirectamente las creencias del adolescente y su familia a fin de indicar al adolescente la-s Esencia-s Floral-es para armonizar su carácter básico Las Esencias Florales de Bach son fundamentales en este renglón pero se debe tener en cuenta las idiosincrasias regionales.

Esencias Florales para prevenir que los eventos estresantes generen o detonen los trastornos depresivos:

◀ Cambios en el propio organismo:

1-Por accidentes o enfermedades.- **Walnut** para aceptar cambios y adaptarse. Asociar:

- **Crab Apple**, disgusto o repulsión por la enfermedad o lesiones.
- **Dracenea** discapacidades físicas que limitan la autonomía y vida de relación.
- **Penstemon**: amputaciones, pérdida de la visión.
- **Pretty Face** o **Daffodil-Narciso**: disminución o pérdida de la belleza.

Las dificultades cognitivas se tratan específicamente.

2-Por consumo de sustancias legales o ilegales:

‣El cigarrillo aumenta hasta 4 veces el riesgo de sufrir depresión. En un seguimiento hecho en el Hospital de Niños de Cincinnati, en Estados Unidos, de 100 adolescentes fumadores, en el período de un año, 12 presentaron depresión, en comparación con 4,8 de aquellos que no eran fumadores. (Revista médica ILADIBA www.iladiba.com© EMSA 2003).

‣El alcohol y las otras drogas producen depresión.

E.F. para adicciones que generan depresión:

- **Nicotiana**: adicción al tabaco.
- **Morning Glory**: adicción al alcohol, marihuana, opiáceos, medicamentos tranquilizantes.
- **California Poppy**: cocaína y derivados, LSD, derivados de la metanfetamina (MDMA).

Mayor información en el capítulo sobre Adicciones en el libro citado anteriormente.

◀ Cambios en la relación consigo mismo:

- **Walnut** es excelente para aceptar los cambios fisiológicos. Dejar la niñez puede ser un duelo. La adolescencia puede ser muy difícil en las familias apegadas a las tradiciones.
- Adultos poco o nada flexibles: generalmente son útiles **Scleranthus** o **Bauhinia** o **Rock Water**, asociadas a la EF que amerite cada quien. **Sage/ Salvia** puede ser útil a todas las personas.
- Adolescentes.- Considerar:
 - **Yarrow** : cuando el entorno es difícil y las circunstancias pueden llevar a la depresión.
 - **Impatiens**: muy útil en los adolescentes que quieren ser autónomos antes de tiempo.
 - **Saguaro** o **Snapdragon** según sea la forma de desobedecer a los mayores.
- ◀ Separaciones.- Además del **Walnut**, muy importante para aceptar cambios, considerar:
 - **Corazoncillo/ Corazón de María / Bleeding Heart**: separación de ser querido, rupturas sentimentales –que pueden ser “terribles”-, muerte de seres queridos.
 - **Cují (Cotis)**: es excelente para la desolación de los hijos de divorciados, tanto a corto como a largo plazo (incumplimiento de visitas, alejamiento por cambio de ciudad); algunos adolescentes pueden desolarse por la muerte de los abuelitos.
 - **Beech**: excelente para los adolescentes que critican severamente a los padres por separarse.
 - E.F. para la vergüenza que pueden sentir los adolescentes cuando los padres se separan o tienen nuevas parejas, lo cual depende de su carácter y creencias. Considerar **Mimulus**, **Alpine Lily**, **Easter Lily**, **Pink Monkeyflower**.
- Esencia Floral (E.F.) adecuada al temor que sienta el menor en esas circunstancias: **Croto**, **Aspen**, **Fringed Violet**. El temor de no tener a quien le cuidaba, puede desencadenar la depresión.
 - **White Chestnut** o **Rosa de Montaña**: cuando se obsesiona con algún problema, por ejemplo la separación de los padres; el no poder cambiar de ese tema facilita la depresión.
 - **Gentian**: separación de la familia o del grupo (cambio de escuela, mudanza).
- ◀ Cambios en el poder adquisitivo: **Walnut** asociado a
 - **Star Thistle** o **Bluebell**: excesivo apego al dinero y todo lo material.
 - **Holly**: envidia a quienes si pueden tener lo que él o ella desearía.
- ◀ Cambios de lugar, en especial cuando hay desarraigo por exilio, desplazamiento, guerras, adopción. Para aceptar cambios drásticos **Palmareca** es mejor que **Walnut**. Considerar:
 - **Alhelí**: desarraigo, pérdida de personas y pertenencias.
 - **Red Grevillea**: situaciones de estrés mantenido, entorno difícil o francamente hostil.
 - **Sundew**: para sobreponerse al estrés y encontrar soluciones en las nuevas circunstancias.
 - **Quacking Grass**: adaptarse a nuevos grupos.
 - EF según los temores que se generen en cada circunstancia.
- ◀ Cambios en las costumbres religiosas: **Purple Monkeyflower**. El no cumplir con los preceptos religiosos puede generar sentimientos de culpa y causar depresión.

Terapéutica con Esencias Florales para los trastornos del estado de ánimo:

- ◀ Labilidad al Estrés.- Los adolescentes pueden fluir y adaptarse más fácilmente que los adultos, son muy creativos en la búsqueda y hallazgo de soluciones a los problemas, pero pueden aprender a reaccionar con angustia por imitación a personas cercanas, que no toleran las dificultades, se quejan de “nervios”, no resuelven y esto les crea más estrés. Cuando la angustia

tiene causas reales o cuando en la familia hay antecedentes de desórdenes depresivos, debe considerarse terapia floral preventiva:

- **Lavender**: chicos normales en situaciones de estrés tal como exámenes finales, presentaciones artísticas, viajes importantes para ellos, entrada a la universidad.
- **Croto o Aspen o Fringed Violet**: adolescentes que manifiestan temor real o infundado por algún problema, con trastornos del sueño y a veces de conducta.
- **Grey Spider Flower** cuando al enfrentarse a un problema presentan síntomas de hiporreactividad: adinamia, disminución del volumen de la voz, tos seca persistente, broncoespasmo, dificultad para deglutir, dificultad para digerir, estreñimiento.
- **Mimulus**: los chicos que por su carácter ameritan esta EF, son mas susceptibles al estrés.
- **Pine**: cuando el adolescente es culpabilizado por circunstancias normales que a sus mayores les parecen mal y les critican acerbadamente: comer mucho, ser muy alto o bajo, ser desmañado o “pretencioso”, etc. También se puede sentir culpable por mentir, hacer cosas que no son correctas, no estudiar lo suficiente, etc.
- **Fuchsia**: síntomas inespecíficos y variados, tales como quejarse de fastidio, cansancio, dolores en diversas partes que cambian de sitio en el transcurso del día o de un día para otro (somatizaciones de la angustia no expresada)
- **Rabbitbrush**: para establecer prioridades, muy útil a la entrada a cursos superiores y cuando se presentan variadas cosas que atender, lo cual les genera estrés.
- **Gardenia (Cotis) o Turkey Bush**, para aprender mejor, inclusive aprender a discernir y no dejarse llevar por las creencias que prevalezcan en su entorno. En la niñez y adolescencia se aprende muy rápido y se discierne mejor.

◀ **Distimia**. – Es un estado de depresión larvada, de infelicidad crónica sin causas aparentes, que no es infrecuente en la adolescencia, muchas veces por creer que solo se es feliz cuando se poseen los objetos que promueven las diversas formas de publicidad. En otros casos, existe una sobreexigencia de los padres respecto al desempeño escolar y/o deportivo. Aunque el tratamiento básico es revisar las creencias y que el propio adolescente se de cuenta de las falacias publicitarias o de la presión familiar exagerada, pueden ser útiles:

- **Holly**: necesidad de poseer, envidia.
- **Narciso/Daffodil**: fijación en la apariencia, deseos de ser muy elegante.
- **Alba Rosa**: hace reconocer el propio valor, excelente para la autoestima.
- **Crowea**: además de distimia, cefalea y/o dolor en columna cervical.
- **Five Corners**: sentir que no da la talla, que a pesar de sus esfuerzos los padres –y a veces el mismo adolescente-, consideran que debería ser mejor. Generalmente estos chicos sufren de rinitis, sinusitis.

Las personas con distimia o distrés, son mas susceptibles de sufrir depresiones.

◀ **Depresión**. – En nuestra experiencia, la EF mas efectiva para la depresión es **Waratah** (*Telopea specciosiss*), de la Serie Bush Garden (Australia), que es una de las plantas mas antiguas del mundo. La hemos usado en los trastornos depresivos de intensidad mediana a muy severa, asociada a una o más Esencias Florales (usualmente dos a tres), según las circunstancias:

- Separación de ser amado: **Waratah + Corazoncillo/ Bleeding Heart, Love-Lies-Bleeding o Sturt Desert Pea**. Posteriormente considerar Gentian, Cuji, Holly (cuando siente celos).
- Duelo por muerte: **Waratah + Bella de Noche o Espino Blanco** (Hawthorne de Pegasus), **Sturt Desert Pea o Love-Lies-Bleeding**.
- Pensamientos obsesivos: **Waratah + White Chestnut o Rosa de Montaña** (es mucho mejor para la Depresión Bipolar y por adicciones). Cuando se consideran culpables asociar **Pine**.

-Por o con miedos-temores: **Waratah + EF para el miedo**. En la fase depresiva Grey Spider Flower, en la fase maníaca: Fringed Violet o Aspen.

-Cuando hay profunda desesperación: **Waratah + Sweet Chestnut y Rosa de Montaña**.

-Intentos o intenciones de suicidio: **Waratah + Cherry Plum y Rosa de Montaña o White Chestnut**.

(En la fase maníaca: **Amaranthus hypochondriacus+ Cherry Plum y Fringed Violet**).

-En caso de limitaciones físicas con o sin lesiones (enfermedades, cirugía, accidentes): asociar al Waratah, Arnica, Gorse o Dracenea, en ocasiones Penstemon.

-Diagnóstico de enfermedades de tratamiento de por vida (diabetes, epilepsia), o de difícil tratamiento (cáncer, SIDA, Hepatitis C, etc.): **Waratah + Grey Spider Flower o Fringed Violet, Rosa de Montaña**. En ocasiones, Sweet Chestnut: posteriormente las EF de acuerdo a la enfermedad y a la actitud de cada quien respecto a su recuperación.

◄ Depresión por humillaciones y maltratos físicos reiterados o muy severos: **Waratah+Golden Ear Drops**. Cuando se debe a abusos sexuales: **Wisteria** para mujeres, **Flannel Flower** para hombres. Además considerar **Crab Apple o Billy Goat Plum** (asco, rechazo al cuerpo o solo al sexo).

◄ Depresión por inducción reiterada de sentimientos de inferioridad y/o incapacidad: **Waratah + Buttercup y Alba Rosa** (o Sturt Desert Rose).

◄ Depresión por falta de luz del sol (estaciones invernales prolongadas): **Zinnia, Orquídea Color**.

En cualquiera de los casos, cuando la persona cree que no puede ni podrá salir de la depresión ni de la situación que la deprime: **Bottlebrush** o Palma Botella.

Nota: Consideramos que en los estados depresivos no se debe indicar **Larch** ni **Willow**, porque pueden reafirmar la decisión, o dar el impulso, para cometer suicidio.

◄ Fase maníaca de la Depresión Bipolar: el **Amaranthus hypochondriacus** es la EF de elección para los trastornos maníacos (también para la esquizofrenia).

▷ Hiperactividad mental que puede ocasionar insomnio: **Amaranthus h.+ Rosa de Montaña**.

▷ Hiperactividad física: hacen muchas y diversas cosas: **Amaranthus h. + Tetratheca ericifolia (Black Eyed Susan** de Bush Garden), que en estos casos es mas efectiva que el **Impatiens**.

▷ Locuacidad: **Amaranthus h.+ Heather o Filaree** según sea el tenor del discurso cuando hablan mucho y continuamente.

- Compulsiones: asociar **Cherry Plum** al **Amaranthus h.**

- Comer compulsivamente: **Cherry Plum + Hound's Tongue o Ave del Paraíso**.

- Tomar riesgos excesivos al conducir bicicleta u otro vehículo, o con deportes de alto riesgo: **Poison Oak**. Puede no ser necesario asociar el **Amaranthus h.**

- Deseos compulsivos de agredir a otros: **Amaranthus h. + Mountain Devil**.

- " " " de autoagredirse: **Amaranthus h. + Manzanita**.

- " " " de destruir propiedades: **Larkspur + Amaranthus**.

En todas las variantes de la fase maníaca puede ser indispensable la **Rosa de Montaña**.

E.F Complementarias: las usamos después que ha remitido el período depresivo o maníaco.

• E.F. de acuerdo a la personalidad y creencias. Es frecuente encontrar que las personas con Depresión Bipolar tienen caracteres de **Vervain, Holly, Agrimony, Scleranthus, Trillium, o Wedding Bush**. No usamos **Agrimony** hasta consolidar la autoestima debido a la posibilidad de agravación. La Depresión mayor es más frecuente en los caracteres de **Water Violet, Elm, Oak,**

Rock Water. Las Depresiones Estacionales son más frecuentes en personas inmaduras (**Almond**) o tímidas (**Mímulus**), quienes sufren de poca sociabilidad y de temores, especialmente miedo a la oscuridad y/o a la soledad. Además de Almond, Mímulus o la EF que amerite, considerar: **Fringed Violet, Dog Rose, Orquídea Guardiania** con alguna EF que refuerce la autoestima: **Alba Rosa o Sturt Desert Rose.**

•E.F complementarias adecuadas a las emociones, conflictos y/o somatizaciones que aun persistan después del primer tratamiento, cuando la persona haya salido de la depresión. El tratamiento debe mantener el bienestar, sanar las “heridas emocionales”, ayudar a encontrar una mejor forma de manejar los problemas que tenga o se le presenten. Son muy efectivas:

• **Orquídea Equilibrio o Solar** (*Cymbidium lowianum*): de primera opción en estos trastornos. Es excelente para mantener estable el ritmo eléctrico cerebral y la salud psicoemocional. La usamos por 10 días al mes 2 a 4 meses, una sola dosis al día.

• **Alba Rosa o Sturt Desert Rose o California Wild Rose:** incrementan la autoestima, la integridad el valor y entusiasmo, la capacidad para dar y recibir amor.

• E.F. de acuerdo a los antecedentes traumáticos: maltratos (**Arnica, Goleen Ear Drops**, abusos sexuales (**Dogwood, Wisteria, Flannel Flower**).

• **Goldenrod:** encontrar caminos. Excelente a los 17 a 20 años.

• **Algodón de Seda:** cuando hay antecedentes de traumas emocionales.

• **Corn:** armoniza las energías físicas y emocionales, arraiga a la vida en la Tierra.

• **Bromelia Sin Flor:** sana el rencor, muy útil en adolescentes maltratados.

• **Zinnia u Orquídea Color:** hace recuperar la alegría, la capacidad de jugar y de sentir felicidad

•E.F para los daños neurológicos ocasionados por los psicotrópicos o por las drogas ilícitas:

• **Agave o Centuary Agave:** cuando hay alteraciones de las funciones cerebrales con o sin lesiones orgánicas.

• **Mielinilla:** es mas efectiva que el Comfrey/ Consuelda Mayor), para la recuperación funcional de los nervios periféricos. Asociar **Grapefruit** cuando se trata los pares craneales.

• **Bells of Ireland:** interrelaciones de las funciones intelectuales y cognitivas.

• **Loquat:** alteraciones en la orientación espacial, miedo a las alturas.

• EF específicas cuando hay otros trastornos: de aprendizaje, comunicación, etc.

•EF para romper acuerdos vinculatorios por basarse en creencias que favorecen o desencadenan los trastornos depresivos: **Scleranthus, Joshua Tree, Boab.**

◄ Mantenimiento:

-Medidas generales: alimentación adecuada, aprender a respirar, ejercicios (consideramos que el Tai-Chi es el ideal) y todas las medidas anotadas en Prevención.

- Evaluar adecuadamente las aptitudes de cada joven para que no se coarten sus posibilidades en aras de las costumbres o aspiraciones de la familia. Además de la preparación formal, es conveniente que el adolescente escoja alguna actividad complementaria: deportes, artes, jardinería, servicio a la comunidad, etc. Cuando dudan, pedir test de aptitudes.

•Esencias Florales.- En la adolescencia, que es una etapa de fluctuaciones psicoemocionales y enormes cambios físicos, se deben tomar decisiones tan importantes como la escogencia de carrera, sea entrenamiento técnico o estudios universitarios, aprender a cuidarse de las enfermedades de transmisión sexual, a prevenir la procreación temprana y evitar adicciones. Además de la Esencia Floral que amerite cada persona, pueden ser de gran utilidad:

• **California Wild Rose.**

• **Queen Anne's Lace**

• **Wild Oat o Silver Princess:** cuando dudan en la escogencia de carreras.

- Esencias Florales para evitar recaídas:
- **Alba Rosa** mejor que **Sturt Desert Rose**: excelente para recuperar e incrementar la autoestima. La usamos uno a dos meses dos veces al día, posteriormente solo una vez al día 10 días al mes mientras se considere conveniente.
- **Amor-Amor** (Cotis): abre al amor incondicional a sí mismo y a los demás.
- **Orquídea Equilibrio**: alinea las emociones y mantiene el equilibrio psicoemocional: en casos de Depresión Bipolar, la usamos con **Orquídea Guardiania** u **Orquídea Azul**, una dosis antes de dormir diez días al mes en los siguientes 3 a 5 meses de un episodio del trastorno y cuando empieza alguna alteración que haga sospechar recaída. En diferente hora o días de **Alba Rosa**.
- **Orquídea Color**: cuando viven en lugares con períodos prolongados de oscuridad o en ambientes grises, sórdidos, que favorecen la depresión: una dosis al día 7 a 10 días cuando sea necesario.
- **Lotus**, mantiene la eutimia y favorece las actitudes que mejoran la calidad de vida: aceptación, discernimiento y amor.

Octubre 8 de 2004

NOTA.-

Este texto forma parte del capítulo sobre depresión, en la segunda parte de *Prevención y Terapéutica con Esencias Polares*, aun no publicado. Las experiencias son personales y de Médicos y Terapeutas Florales relacionados con la Asociación Venezolana para la Investigación y Terapéutica con Esencias Fkoraes (A.V.I.T.E.F.).

REFERENCIAS:

- Ellis, A.: *Razón y Emoción en Psicoterapia*. DDb. Bilbao. 1980.
- Grecco, E. : *Despertando el Don Bipolar*. Ediciones Continente. 2003.
- Olazo, C. *Prevención y terapéutica con Esencias Florales*. Ediciones Índigo. 2004

Páginas WEB: <http://personales.com/espana/leon/TREC/textos.htm>
www.brucelipton.com
www.hado.com