LAS CHICAS Y LA DEPRESIÓN

Ayer tarde, día 15 de agosto del 2007, hablaba con dos señoras con aire triste en su mirada y con una cara que daba pena.

Me dijeron: ¿Por qué estás siempre alegre? Porque amo la vida y la fe me impulsa a vivir cada instante de esta preciosa vida. Huelo la rosa mientras la tengo en mi mano.

Y ahondando en la conversación, me comunicaron que lo suyo viene de la adolescencia: no se veían guapas como las demás. Esta sensación se fue traduciendo en complejos que, ya de casadas, siguen igual. Y es buena gente, pero lleva una vida a medias gas por causa de tantas píldoras.

Le indiqué cuatro ideas para tomarle gusto a la vida, ser ellas mismas, aceptarse y ser felices tal y como Dios quiere que sean. La fe, les dije, es fundamental para dinamizar la vida cuando cae en momentos bajos.

Y, al despedirlas, les dije palabras alentadoras, risueñas y optimistas. En premio a mi tiempo, me dijeron. ¡Qué bien lo hemos pasado! Nos ha dado ganas de vivir. Esta es la cuestión, y lo que tienden estas breves páginas.

Con afecto, Felipe Santos, SDB

Palma de Mallorca, agosto 2007

Escuchadme, comprendedme, apoyadme: Lo que las chicas nos quieren decir sobre la depresión

Profesores, médicos, terapeutas, enfermeras, investigadores y todos los que trabajáis con adolescentes y chicas.

La guía que tenéis en las manos no es una guía como las demás. Se trata de una nueva generación, hasta de una regeneración, de experiencias y conocimientos sobre la depresión en las chicas, actualizadas gracias al trabajo en las jóvenes de hoy en día (**VALIDITY**).

La guía presente quiere dar la palabra a las adolescentes y chicas para que podáis seguir vuestro trabajo al lado de ellas dándoles las herramientas y la información que validan sus experiencias, así como las elecciones que hacen y los desafíos que deben llevar a cabo. Este proyecto ha permitido sondear experiencias de más de 200 chicas que van desde la adolescencia hasta el comienzo de la edad adulta.

Apoyadas por un equipo de p, nos hemos servido de las perspectivas de diferentes chicas para abordar una importante apuesta de sociedad.

VALIDITY – He aquí la realidad: al inicio de la adolescencia, la prevalencia de la depresión es más elevada en las chicas que en los chicos. Esta prevalencia es más marcada todavía con los años: es casi tres veces más elevada después de los 14 años y persiste en la edad adulta en una relación de dos por

uno. Tradicionalmente, se ha intentado comprender el riesgo creciente de depresión al que están expuestas las chicas al inicio de la adolescencia basando las investigaciones en los factores biológicos.

El proyecto **VALIDITY** habilita a las chicas a ir más allá de los modelos de exploración biológica y médica permitiéndoles que formemos parte de sus experiencias y de sus recomendaciones para comprender mejor los riesgos de la depresión así como los factores preventivos.

VALIDITY - Un modelo de medidas, de parejas y de innovación para las chicas por las chicas que miran a aprender y a cuidarse, un modelo positivo y diferente para abordar la prevención y ofrecer la ayuda a las chicas.

VALIDITY - Un proyecto de búsqueda participativa llevado desde el inicio hasta el fin por chicas – desde la planificación a la creación del logo y del nombre pasando por la búsqueda, incluida la búsqueda documental y los grupos de discusión que reagrupan a chicas y ayudantes de servicios de los cuatro rincones de la ciudad, así como la sabiduría prudencia colectiva de mas de 80 chicas que, con motivo de una reunión provincial de dos días en una escuela secundaria, han hecho o comunicado parte

de sus ideas y estrategias para prevenir y abordar la depresión, como testimonia el videocassette **VALIDITY**.

VALIDITY - Un proyecto que ha dado a luz al programa Entre chicas , a programas educativos para la secundaria, a una lista de difusión, a ocasiones para las chicas de tomar la palabra en público, a un video, a parejas comunitarias, a amistades, a ocasiones de relacionarse...y ahora . . . a la guía **ESCÚCHAME, COMPRÉNDEME, AYÚDAME**, redactado por un equipo soberbio de redactoras – que dan las perspectivas de las chicas. En concertación con los miembros del Equipo **VALIDITY**, este grupo ha terminado sus estudios, han entablado relaciones y los testimonios de numerosas chicas que han participado en el proyecto

para proporcionar la información que pueda servir para establecer puentes entre vosotras, los ayudantes de servicios, y la necesidades, los intereses y la cultura de las chicas con el fin de prevenir y abordar la depresión.

Escuchadme, comprendedme, ayudadme - Un guía que proporciona información para mejorar vuestras intervenciones junto chicas que pueden presentar riesgos de depresión o que tiene sentimientos de

desesperación, aislamiento, tristeza, ideas suicidas y una imagen negativa de sus cuerpos.

Las palabras, las imágenes y las ideas contenidas en esta guía ofrecen una ventana a las diversas realidades que viven estas chicas y que pueden ayudarlos a proporcionarles servicios y una ayuda eficaces.

Al hilo de la lectura de esta guía, esperamos que lleguéis a entender la voz de estas chicas y a reavivar su dinamismo, la diversidad y la emoción de lo vivido. A pesar de las dificultades que entraña inevitablemente una depresión, estas chicas han indicado también que se pueden redefinir y enmarcar la experiencia de la depresión para hacer surgir los aspectos positivos ocultos, incluso aunque el proceso esté en prueba.

Esperamos que comprendáis que en cuanto hermanas mayores en este camino, creemos firmemente que las chicas son capaces y fuertes y saben de lo que hablan, y que si las escuchamos, las comprendemos y les apoyamos, las ayudamos a hacerse entender, a validar y a reforzar su voz en un mundo lleno de obstáculos.

Este cuadro os servirá de ayuda-memoria en vuestras interacciones y discusiones con las chicas. Plantead cuestiones abiertas sobre estos temas para que ellas se sientan cómodas en desvelar sus problemas o preocupaciones. Podéis si lo queréis, conservar un ejemplar de este cuadro

para cada joven que presente un riesgo de depresión para volver a él periódicamente y anotar los cambios sufridos.

Nombre _____

Relaciones	Identidad	Modo de vida	Amistades	Familia	Escuela	Sociedad
Relaciones abusivas Pérdida de una persona cercana Relaciones sexuales Problemas familiares Amistades erróneas	Sexualidad Grado de comodidad con su cuerpo Raza Cultura, etnicidad Ciudadanía Traumatismo Pérdida (ser querido, país de origen u otra pérdida importante) Handicap Problemas financieros Problemas profesionales	Hábitos alimenticios, relación con el alimento Nivel de actividad física Estrés Tabaquismo Consumo de alcohol u otras drogas	Presión conformista amistades erróneas Relaciones abusivas	Presión parental Tipo de familia (reconstituida, adoptiva, monoparental) Dificultades familiares Rivalidad fraterna Relaciones abusivas Problemas de orden financiero Ambiente en casa Antecedentes de los problemas de toxicomanía o de salud mental	Dificultad de aprendizaje Relación con la escuela Ambiente de la escuela Intimidación Violencia Presión ejercida por los compañeros	Experiencia respecto y cultura Política o se oye y las noticiarios Problemas financieros Statut inmigrantes refugiados

En el momento de explorar estas cuestiones con las chicas, plantearos las siguientes cuestiones:

- Es consciente de su situación?
- ¿Mantiene el silencio o se expresa fácilmente?
- ¿Está en contacto con todas sus emociones, incluida la cólera?
- ¿Qué puedo hacer para animarla a abrirse?

Como te das cuenta, esto ha sido un esbozo para que intentes tratar bien a estas personas. Y mucho más si son cercanas o familiares.