Éxito de las terapias con adolescentes deprimidos

Muchos padres son escépticos y tienes muchos prejuicios a la hora de acudir a un terapeuta cuando el hijo adolescente está deprimido. La revista Archives of General Psychiatry confirma que este escepticismo también es ignorancia. Un gran estudio publicado en la revista asevera que la mayoría de los jóvenes adolescentes deprimidos que acuden a terapeutas para luchar contra la depresión, logra una recuperación terapéutica sostenida desde la fase inicial del tratamiento y los efectos positivos son muy claros con la continuidad de la terapia.

Estas conclusiones surgen de un análisis de datos sobre 439 adolescentes con depresión grave, que participaban en el Estudio sobre Tratamiento de Adolescentes con Depresión.

Los adolecentes deprimidos recibieron al azar fluoxetina (Prozac), terapia cognitiva conductual, las dos terapias o placebo durante 12 semanas, explicó el equipo dirigido por el doctor Paul Rohde, del Instituto de Investigación de Oregon, en Eugene.

Luego, los participantes completaron una fase de seis semanas de continuidad de la terapia más un período de mantenimiento de 18 semanas, en el que concurrieron a tres sesiones de terapia cognitiva conductual, hicieron tratamiento farmacológico o ambas cosas.

"La mayoría de los adolescentes con depresión que no habían tenido una respuesta sostenida durante el tratamiento agudo logró mejorar durante la continuidad terapéutica y el mantenimiento", concluyeron los autores del estudio.

La posibilidad, agregó el equipo, de que la terapia cognitiva conductual ayude a un subgrupo de adolescentes con depresión a producir una respuesta sostenida garantiza la realización de nuevos estudios.

La terapia cognitiva conductual de adolescentes deprimidos

La terapia cognitiva conductual es un tratamiento de corto plazo que incluye un trabajo conjunto del paciente y el terapeuta. La primera vez que el adolescente se reúne con su psicoterapeuta, hablará acerca de cualquier problema que esté teniendo, de cómo se está sintiendo y sobre las metas que tiene para su psicoterapia. Después de unas cuantas visitas se decide con qué frecuencia se realizará la misma, pudiendo el paciente reunirse con su psicoterapeuta cada semana, o solamente una vez al mes. Los objetivos son acordados entre el terapeuta y el adolescente deprimido, y se formula un plan de intervención estructurado a la medida de las necesidades y características particulares evaluadas.

El método hace hincapié en el efecto del pensamiento concentrado en los sentimientos y apunta a que son los pensamientos, y no los factores externos, la primera causa de los sentimientos y las conductas. Por lo tanto, modificar la manera de pensar mejora los sentimientos, aún cuando las situaciones externas no cambien.