

Depresión en la adolescencia **II PARTE**

La semana pasada estuvimos hablando sobre la depresión en la adolescencia y sus síntomas principales.

Los tratamientos más modernos y avalados a nivel internacional, implican un enfoque de tipo integral: la psicoterapia, como por ejemplo la terapia racional emotiva conductual, a la par de una alternativa medicamentosa y de toda una serie de cambios en el estilo de vida de la persona, a través de la educación para el cambio.

Profundizando más en algunos aspectos podemos concluir que en cuanto a la terapia racional emotiva conductual, esta consiste en este caso, en un tratamiento psicológico, donde la persona va a ir adquiriendo recursos, que le van a permitir manejar mejor su forma de pensar y por ende sentirse diferente desde el punto de vista emocional y comportarse de una forma más satisfactoria para sí mismo.

El proceso no es un proceso de años, más bien puede ser un proceso corto que le permite al joven y a la joven, en última instancia ser más feliz.

Una opción técnica que se integra con la terapia, aprobada por sociedades científicas en todo el mundo y que ha demostrado su eficiencia, es la Hipnosis Clínica.

En otro momento vamos a hablar de esta herramienta terapéutica de la cual muchas veces la gente no se beneficia, por desconocimiento o mitos y sus miedos consecuentes.

En cuanto al éxito del tratamiento en general, es imprescindible que la persona, en principio tenga interés por salir adelante y paciencia para perseverar.

Los padres y madres de familia, deben estar debidamente enterados de ciertos pormenores del proceso terapéutico, para que sepan la manera específica de apoyar y acompañar a su hijo o hija adolescente.

Dr. Elmer A.

Masis Olivas.

Lic. Psicología UCR-Dr.

Educación

Hipnoterapeuta. U Panamá.

Procoape.

Depresión-Ansiedad-

Rendimiento Académico

Conducta Infanto Juvenil

<http://www.procoape.com/>

Tel directo:2280 23 25-2235 53 48