

## Algo más que tristeza

Por Florencia Bernadou

Para LA NACION

Debido a la exigencia que plantean las expectativas desmedidas, ya sean propias o ajenas, muchos chicos caen en la depresión. Un mal que se registra en todas las clases sociales y no depende del dinero, afirman los especialistas. No tener ganas de hacer nada, sentir que la vida ha perdido el sentido, quedarse en la cama todo el día, pasarse la noche llorando. "No hace falta ser experto en psiquiatría para reconocer a una persona deprimida. Mejor dicho, a un adulto deprimido. Porque cuando se trata de los niños, es mucho más difícil que en los adultos, explica el doctor Ricardo Rodulfo, profesor titular de las cátedras de Clínica de Niños y Adolescentes y Patología Infanto Juvenil de la Facultad de Psicología de la UBA, porque sólo ocasionalmente se manifiesta en la forma de tristeza o abatimiento."

"Un niño deprimido no es sólo un niño triste", afirma el doctor Ricardo Pallia, psiquiatra infanto juvenil del Departamento de Pediatría del Hospital Italiano y coordinador de la carrera de Especialistas en Psiquiatría Infanto Juvenil del Hospital de Clínicas. *Un niño deprimido no es sólo un niño triste* es, además, el título del trabajo sobre depresión infantil presentado en el último Congreso Latinoamericano de Psiquiatría Infantil, en el que Pallia y sus colaboradores investigaron a 150 niños atendidos en los servicios de Psiquiatría y Psicología infantil del Hospital de Clínicas y del Hospital Italiano. "Si bien habían sido derivados a raíz de distintas patologías, el 30% de los chicos finalmente fueron diagnosticados como depresivos", relata Pallia. La mitad de ellos presentaban síntomas que distaban mucho de aquellos que uno espera encontrar en este trastorno, tristeza, hipoactividad, y que se referían como trastornos de conducta, hiperactividad sin objetivo, inestabilidad emocional y problemas de aprendizaje.

### Abanico de síntomas

A pesar de estas dificultades diagnósticas, existen varios síntomas que pueden servir de indicadores. Tal es el caso del aburrimiento. "Se trata de un aburrimiento especial, persistente, paralizante, precisa Rodulfo, que bloquea el juego y el aprendizaje. En la escuela, el niño no se interesa en nada, presenta gran dificultad para hacer tareas solo, no termina lo que empieza o está siempre en la luna." La confusión entre depresión y trastornos de aprendizaje suele determinar estrategias erróneas: "Se los deriva a la psicopedagoga, o se los llena de maestras particulares, sin advertir que esos estados de vacío son el resultado de una baja autoestima que ha afectado su tono vital", destaca. Cuando el aburrimiento bloquea el juego o el aprendizaje, la familia intenta remedios caseros, comprándole infinidad de juguetes o entreteniéndolo constantemente. Pero, alerta el especialista, cuando en un chico es muy notoria la dificultad para jugar un rato solo y pasarla bien aprovechando sus propias potencialidades es conveniente investigar si hay una depresión." La misma precaución es válida en los niños con reiterados malestares psicosomáticos, que se enferman a menudo, o se quejan de dolores de difícil

localización para los que el pediatra no encuentra explicación y cuya realidad clínica puede responder a un estado depresivo.

## **Vulnerables**

Por otra parte, también ciertas características individuales vuelven a algunos chicos más vulnerables a la depresión. "Es el caso de los niños *sobreadaptados* y excesivamente responsables, que se ponen en el lugar de los adultos. "Suelen ser muy valorados socialmente con frases del tipo: ¡Mirá a Pablito, cómo presta todo!, o ¡Qué maduro que es para su edad!, ilustra el doctor Rodulfo. Sin embargo, en estos niños existen intensos sentimientos de culpa y de severidad consigo mismos, que están en la base de toda depresión. Metabolizan muy mal las agresiones, no saben defenderse, su lugar es siempre más de dar que de pedir, no pueden hacer valer sus propios derechos, están siempre disponibles. Algunos incluso llegan a funcionar como sostén de algún familiar deprimido o enfermo. Recuerdo a un niño al que la familia había convertido en el único agarre a la vida de su abuela deprimida, rememora, pero a expensas de su propia vida de niño: si en vez de ir a lo de su abuela, él se iba a jugar con otros chicos. se sentía muy culpable."

## **La depresión infantil es más difícil de identificar que la de los adultos**

Lamentablemente, cuando la depresión es padecida por la clase de niño que no da trabajo, se hace difícil que los padres consulten. Al indagar cuáles eran los motivos de preocupación de los padres en la consulta, amplía el doctor Pallia, detectamos que la tristeza o la abulia no eran preocupaciones frecuentes en los padres. La depresión infantil también puede adquirir una modalidad totalmente diferente: es el caso de los niños díscolos, antisociales, difíciles, cuyos padres refieren que siempre pone la cabeza para que lo rete, él se las busca, no sé por qué. "Estos chicos solucionan su tendencia depresiva buscando alguna penitencia, mientras que otros utilizan la vía del autorreproche. Se dicen a sí mismo soy un tarado, hago todo mal. Es frecuente que en el colegio dejen las tareas sin terminar. Son como los chicos anémicos, compara el especialista, pero en vez de glóbulos rojos, les falta autoestima."

"La autoestima, define la licenciada Mónica Diner, autora del libro *La capacidad de autoprotección en los niños* y a cargo del curso de posgrado *Abuso Infantil y Prevención de la Facultad de Psicología de la UBA*, es el conjunto de sentimientos que una persona tiene acerca de sí misma. Si existe coincidencia entre lo que uno es y desearía ser, la autoestima será positiva, pero, puntualiza, cuando la exigencia interna y externa es muy fuerte, lo que esos chicos desearían ser es un imposible. Nunca están conformes con ellos mismos e incluso cuando les va bien, nunca es lo suficientemente bien." Los especialistas están de acuerdo en que cuando en un niño existen ideales demasiado elevados, cuyas posibilidades de éxito son escasas, se debe indagar acerca de la índole y el grado de las expectativas, a veces inconscientes, aclara Diner, que los padres han depositado en ese chico. Pero hay que estar atentos, advierte la especialista, ante un cuadro depresivo repentino o severo, ya que pueden ser indicadores de que el niño está atravesando una situación traumática: por ejemplo, la del abuso infantil, sexual o emocional.

## **Historia de cunitas tristes**

Se puede hablar de depresión infantil desde el mismo momento del nacimiento. La forma más temprana que se conoce es la depresión anaclítica y fue descubierta por el psicoanalista René Spitz en la década del 40. El encontró en ella la causa de ciertas inexplicables muertes de bebés y niños internados en hospitales. Spitz ligó esta depresión a una carencia afectiva muy marcada, ya que desde el punto de vista médico los chicos estaban bien cuidados, alimentados, a cubierto de infecciones y limpios. Pero como nadie reparaba en la necesidad de esas proteínas llamadas afecto (por ejemplo, no los tenían en brazos, no les hablaban, etcétera) al poco tiempo los bebés caían en la depresión anaclítica: perdían peso, no querían alimentarse, hasta que finalmente morían de marasmo.

## **Un mal femenino**

La depresión en niños y adolescentes no repara en clases sociales. Es la conclusión del trabajo realizado por la psicóloga Suniya Luthar, de la Universidad de Columbia, en su estudio de 500 menores de diferentes niveles sociales de Connecticut

Durante la infancia, la depresión es similar en varones y niñas (aunque algunas pautas culturales, explica Rodolfo, pueden favorecer la depresión en las niñas, en quienes se sancionan más negativamente las manifestaciones agresivas). En la adolescencia se deprimen dos mujeres por cada varón, proporción que va a ascendiendo en la edad adulta, ya que las mujeres tienden a hacerse cargo de los problemas ajenos, según las cifras de la Academia Americana de Pediatría.