

## La salud mental de su hijo: bienestar mental en adultos jóvenes

Una vez que su hijo se haya ido de la casa para ir a la universidad o comenzar a trabajar, podría sentirse confundido sobre la función que usted tiene como guía en la relación entre él y su médico de atención primaria. Como padre, es posible que sienta que debería “arreglárselas solo” y aprender a manejar todas sus preocupaciones de salud mental sin su ayuda.

Aunque es verdad que su hijo es un adulto joven mucho más independiente y que se enfrenta a tareas de desarrollo, como dominar nuevas competencias educativas, vocacionales y sociales, sigue dependiendo mucho de usted y, aunque podría no decírselo de forma directa, realmente valora su opinión.

Los adultos jóvenes, que tienen entre 18 y 26 años, son mucho más capaces de tener conversaciones abiertas y directas con sus padres sobre todo tipo de cuestiones importantes, al menos en comparación con sus etapas anteriores. Por lo tanto, no dude en incluir e iniciar conversaciones sobre su bienestar físico y emocional.

Aunque a esta edad las personas son consideradas “adultas” por la sociedad, el cerebro no se termina de desarrollar completamente hasta cerca de los 26 años. Aún son impulsivos e inmaduros. Durante esta etapa de sus vidas, los adultos jóvenes tienen más probabilidades de sufrir estrés emocional y correr el riesgo de padecer trastornos psiquiátricos. Como padre o madre, es sumamente importante que sea consciente de las preocupaciones de salud mental durante esta edad.

### Puntos de referencia del desarrollo y problemas de los adultos jóvenes

Durante esta etapa de la vida, su hijo desempeñará tareas de desarrollo en varias áreas:

- **Cognitiva:** Pensará sobre sí mismo y sobre el mundo de formas mucho más complejas. Se cuestionará sus valores e ideales, y también cuestionará los de usted.
- **Social:** Entablará relaciones más maduras e íntimas. Esto puede implicar una mayor exploración sexual, que incluye prestarle atención a su propia orientación sexual. Ahora verá las relaciones como posibles caminos hacia el matrimonio y la formación de su propia familia. Aunque los adultos jóvenes se consideran personas autónomas, también les preocupa mucho ser parte de un grupo.
- **Emocional:** Los adultos jóvenes comienzan a tener relaciones más adultas tanto con sus compañeros como con sus padres. En general, siguen siendo impulsivos y emocionalmente impredecibles. Sin embargo, se vuelven más empáticos y capaces de comprender las emociones y motivaciones de los demás.
- **Laboral:** A los adultos jóvenes les preocupa mucho su dirección académica o vocacional, y cómo se ganarán la vida en el futuro. Quieren identificar sus metas profesionales.

### Riesgo de tener problemas de salud mental

La mayor fuente de discapacidad en este grupo son las enfermedades mentales, mucho más que las enfermedades médicas. Durante esta etapa, muchos trastornos aparecen por primera vez, como los trastornos del estado de ánimo, trastornos relacionados con el consumo de sustancias, trastornos de ansiedad, conductas suicidas, trastornos del sueño, trastorno de estrés posttraumático por acoso o abuso sexual y, raras veces, psicosis. Es sumamente preocupante que solo un 25 % de los adultos jóvenes con problemas realmente busca ayuda para mejorar su salud mental.

## Puntos de referencia del desarrollo y problemas de los adultos jóvenes

Tenga en cuenta que muchos adultos jóvenes no suelen iniciar la conversación. Eso dependerá de usted. También recuerde que usted es un experto en todo lo que se refiere a su hijo, quien recurrirá a usted para que lo aconseje.

Como su hijo comenzará a consultar al médico de atención primaria por sí mismo, es importante que hable con él sobre cualquier cuestión para que pueda analizarla con sus médicos. Aunque es posible que su hijo aún quiera que usted lo acompañe a la consulta, asuma que lo hará por sí solo.

Estas son algunas preguntas importantes para hacerle a su hijo y algunos temas para hablar con él. Comience con preguntas abiertas para ver si su hijo menciona alguna cuestión o problema; luego, hágale preguntas más específicas.

### Preguntas abiertas

- ¿Cómo están tus cosas en general?
- Cuéntame sobre la universidad/el trabajo. ¿Te está yendo bien? ¿Tienes algún problema?
- Sé que es algo personal, ¿pero tienes una relación romántica? ¿Cómo va todo?
- ¿Cómo está la relación con tus amigos? ¿Sientes que estás bien conectado con los demás? ¿O te sientes aislado?
- ¿Tienes algún problema en tu vida en este momento? ¿Quieres hablar sobre alguna cuestión conmigo?

### Preguntas específicas

- ¿Cómo ha estado tu estado de ánimo? ¿Te sientes triste o desanimado?
- ¿Piensas en el suicidio? Si lo haces, cuéntame sobre tus pensamientos, planes o intenciones. Nota: Recuerde que la creencia de que preguntar sobre el suicidio aumenta el riesgo es solo un mito.
- ¿Bebes alcohol o consumes alguna droga? Si lo haces, ¿crees que lo estás haciendo en exceso?
- ¿Tienes alguna preocupación frecuente? ¿Te sientes ansioso por algo?
- ¿Qué tal duermes y cómo está tu energía? ¿Cómo está tu apetito? ¿Y tu concentración?
- ¿Tienes relaciones sexuales? Si las tienes, ¿usas algún tipo de protección?
- ¿Notas situaciones de acoso en tus círculos? ¿Cómo respondes a eso?
- ¿Han sufrido tú o alguien que conoces abuso sexual? Si lo sufriste, ¿ya has obtenido ayuda? ¿Cómo puedo ayudar?
- ¿Tienes alguna preocupación frecuente sobre tu peso, imagen corporal o apariencia?
- ¿Cómo controlas el estrés?
- ¿Crees que te resultaría útil recurrir a un terapeuta? ¿Alguna vez pensaste en ello? ¿Cómo crees que sería?

Son muchos temas para hablar. No debería intentar hablar sobre todos estos asuntos en una sola conversación. Aunque la adultez temprana es fabulosa por momentos, también puede ser increíblemente estresante. Su hijo debe ser capaz de hablar con usted sobre estas cuestiones. Su apoyo puede ayudarlo a sentirse más cómodo al hablar sobre estas preocupaciones con su médico de atención primaria o con un profesional de salud mental.

### RESUMEN

Recuerde que usted conoce a su hijo mejor que cualquier otra persona. Sin embargo, si la respuesta a alguna de estas preguntas lo hace pensar, considérela como una oportunidad para hacerle más preguntas al médico. Después de todo, ¡para eso está el médico!