

15 INTERVENÇÕES PROMOTORAS DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

| Tânia Morgado¹; Maria Botelho² |

RESUMO

CONTEXTO: O conceito de literacia em saúde mental foi definido como o conhecimento e as crenças sobre distúrbios mentais que ajudam no seu reconhecimento, gestão ou prevenção. Quer internacionalmente, quer nacionalmente os estudos evidenciam reduzida literacia em saúde mental dos adolescentes e a necessidade de serem desenvolvidas intervenções em contexto escolar para aumentar o seu nível de literacia em saúde mental.

OBJETIVO: Foi realizada uma revisão sistemática da literatura com o objetivo de identificar a evidência científica atual e disponível sobre as intervenções promotoras da literacia em saúde mental dos adolescentes.

METODOLOGIA: Foi formulada a questão de investigação segundo a mnemónica PICO: “Que intervenções (I) promovem a literacia em saúde mental (O) dos adolescentes (P)?” e definidos os critérios de selecção dos estudos. Seguidamente foram seleccionadas as palavras-chave que permitiram realizar a pesquisa. Foram efetuadas as pesquisas em bases de dados electrónicas durante os meses de Abril e Maio de 2013, para resultados de 2008 a 2013.

RESULTADOS: Resultaram 15 artigos em texto completo, dos quais 12 artigos foram excluídos. Foram incluídos 3 artigos submetidos posteriormente à avaliação da sua qualidade metodológica.

CONCLUSÕES: Os estudos indicam a necessidade de serem desenvolvidas, validadas e avaliadas intervenções que promovam a literacia em saúde mental dos adolescentes. No entanto, a complexidade das intervenções de promoção da literacia em saúde mental dos adolescentes exige que essas sejam investigadas através de um processo de desenvolvimento, viabilidade/pilotagem, avaliação e implementação.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescente; Literacia em saúde; Saúde mental; Promoção da saúde

RESUMEN

“Intervenciones de promoción de literacia de la salud mental de los adolescentes: una revisión sistemática de la literatura”

CONTEXTO: El concepto de literacia de la salud mental se definió como el conocimiento y las creencias acerca de los trastornos mentales que ayudan en el reconocimiento, la gestión o la prevención. En el ámbito internacional y nacional, los estudios muestran una reducción de educación para la salud mental y la necesidad de llevar a intervenciones de promoción de educación para la salud mental en los adolescentes.

OBJETIVO: Se realizó una revisión sistemática de la literatura con el fin de identificar la evidencia actual disponible y en las intervenciones que promueven la educación en materia de salud mental de los adolescentes.

METODOLOGÍA: Fue formulado pregunta de investigación según la nemotécnica PICO: “¿Qué intervenciones (I) promover la alfabetización de la salud mental (O) de los adolescentes (P)?” Y se definen los criterios para la selección de los estudios. Luego fueron seleccionadas las palabras clave que permitieron a la búsqueda. Las encuestas se realizaron en bases de datos electrónicas en los meses de abril y mayo de 2013, para los resultados de 2008 a 2013.

RESULTADOS: Se encontraron 15 estudios y 12 fueron excluidos. Se incluyeron tres artículos presentados después de la evaluación de la calidad metodológica.

CONCLUSIÓN: Los estudios indican la necesidad de desarrollar, validar y evaluar las intervenciones promueven la educación para la salud mental de adolescentes. Sin embargo, la complejidad de las intervenciones para promover la educación para la salud mental de los adolescentes exige que éstos se investiguen a través de un proceso de desarrollo, viabilidad/pilotaje, evaluación e implementación.

DESCRIPTORES: Adolescente; Literacia de la salud; Salud mental; Promoción de la salud

ABSTRACT

“Promoting interventions of mental health literacy of teenagers: A systematic review”

BACKGROUND: Mental health literacy was defined as knowledge and beliefs about mental disorders which aid their recognition, management or prevention. Internationally and nationally, studies show reduced mental health literacy in teenagers and it's necessary to develop interventions in schools to increase the level of mental health literacy among teenagers.

AIM: We performed a systematic review in order to identify the current evidence available on interventions that promote mental health literacy among teenagers.

METHODS: The research question was stated according to the PICO mnemonic: “What interventions (I) promote mental health literacy (O) among teenagers (P)?”. We defined criteria for selection of studies. Were selected the keywords that enabled the search. Surveys were carried out in electronic databases during the months of April and May 2013 regarding results for 2008 to 2013.

RESULTS: We found 15 full-text articles and excluded 12 articles. We included three articles submitted after assessment of the methodological quality.

CONCLUSION: Studies indicate the need to be developed, validated and evaluated interventions in the area of mental health in schools, particularly interventions that promote mental health literacy among teenagers. However, the complexity of interventions to promote mental health literacy among teenagers requires that these be researched regarding development, feasibility/piloting, evaluation and implementation.

KEYWORDS: Adolescent; Health literacy; Mental health; Health promotion

¹ Mestre em Bioética; Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Mental, no Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, EPE, tmorgado@gmail.com

² Doutora em Filosofia; Professora Coordenadora na Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, 1700-063 Lisboa, Portugal, rbotelho@esel.pt

Submetido em 30-11-2013 – Aceite em 13-02-2014

Citação: Morgado, T. & Botelho, M. R. (2014). Implicações Promotoras da literacia em saúde mental dos adolescentes: Uma revisão sistemática da literatura. Revista Especial da Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental (Ed. Esp. 1), 90-96.

INTRODUÇÃO

O conceito de literacia em saúde mental foi definido pela primeira vez por Jorm e colaboradores em 1997 como o conhecimento e as crenças sobre distúrbios mentais que ajudam no seu reconhecimento, gestão ou prevenção (Jorm et al., 1997) e em 2000 o autor definiu as componentes que integram esse conceito (Jorm, 2000). Essas componentes foram sofrendo alterações ao longo dos anos, sendo mais recentemente definidas como a) conhecimento sobre como prevenir as perturbações mentais; b) reconhecimento de quando uma perturbação se está a desenvolver; c) conhecimento sobre as opções de procura de ajuda e tratamentos disponíveis; d) conhecimento sobre estratégias efetivas de auto-ajuda para os problemas menos graves; e) competências para prestar a primeira ajuda a outras pessoas que estão a desenvolver uma perturbação mental ou que estão numa situação de crise (Jorm, 2011).

Os resultados preliminares do primeiro estudo nacional sobre a saúde mental coordenado pelo psiquiatra Caldas de Almeida e integrado no projeto liderado pela Universidade de Harvard e pela Organização Mundial de Saúde (OMS) divulgados em 2010, revelaram que Portugal é o país da Europa com a maior prevalência de doenças mentais na população, clarificando “a prevalência anual em Portugal das perturbações psiquiátricas era de 22,9%, sendo que as perturbações de ansiedade e as perturbações depressivas representavam 16,5% e 7,9%, respetivamente” (Observatório Português dos Sistemas de Saúde, 2012, p. 83). Atendendo ao aumento da prevalência de doenças mentais na população portuguesa, torna-se imprescindível a promoção da literacia em saúde mental. Se a literacia em saúde mental não for promovida pode resultar num entrave para a população, na aceitação dos cuidados de saúde mental baseados na evidência e que as pessoas portadoras de perturbação mental poderão ser menosprezadas e não ter acesso aos cuidados de saúde, nem apoio por parte da comunidade (Jorm, 2000).

Desde o início do século XXI, a Literacia em Saúde Mental (LSM) tem sido estudada por vários autores em várias faixas etárias, nomeadamente na adolescência. A adolescência é considerada como a faixa etária compreendida entre os 10 e os 19 anos (OMS, 1965). Por um lado, caracteriza-se pelo desenvolvimento de uma grande capacidade de processar informação, de pensar de forma abstracta e usar ao máximo a sua capacidade de raciocínio, sendo esta etapa privilegiada para se realizarem intervenções na área da literacia em saúde, uma

vez que uma melhor literacia numa idade jovem tem um impacto directo nas suas vidas mais tarde, uma vez que os adolescentes estão a adquirir conhecimentos e a definir comportamentos que os acompanharão na sua vida adulta (Manganello, 2007). Por outro lado, pelas suas características, a adolescência constitui-se como uma fase de vida crítica para a saúde mental e são várias as perturbações mentais que têm o seu pico de incidência nestas fases, nomeadamente a depressão e tentativas de suicídio, uso de substâncias, perturbações alimentares, ansiedade e psicoses (Rickwood, Deane, Wilson & Ciarrochi, 2005; Sprintall & Collins, 2011), sendo “mais comuns durante os anos intermédios (idade do ensino secundário) e no final da adolescência (quando entram para o ensino superior), do que no princípio deste período de desenvolvimento (terceiro ciclo do ensino básico)” (Sprintall & Collins, 2011, p. 511).

Políticas de saúde internacionais e nacionais têm enfatizado a emergência de reconhecer a saúde mental dos adolescentes e jovens no contexto escolar como uma área de intervenção prioritária.

De acordo com o Regulamento de Perfil de Competências do Enfermeiro de Cuidados Gerais (OE, 2011), os enfermeiros no domínio da prestação e gestão de cuidados contribuem para a promoção da saúde. Segundo o Regulamento das Competências Específicas do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental, Regulamento n.º 129/2011 de 18 de Fevereiro (2011), os enfermeiros especialistas em enfermagem de saúde mental assistem a pessoa ao longo do ciclo de vida, família, grupos e comunidade na otimização da saúde mental e coordenam, implementam e desenvolvem projectos de promoção e protecção da saúde mental e prevenção da perturbação mental na comunidade e grupos. Internacionalmente, os estudos evidenciam uma reduzida LSM dos adolescentes e jovens e a necessidade de serem desenvolvidas intervenções em contexto escolar para aumentar o seu nível de LSM (Morgan & Jorm, 2009; Oh, Jorm & Wright, 2009; Klineberg, Biddle, Donovan & Gunnell, 2010; Swords, Hennessy & Heary, 2011).

Em Portugal, têm sido realizados estudos por Loureiro e colaboradores que evidenciam que os maiores entraves à procura de ajuda profissional centram-se no facto das doenças serem causa de estigma e discriminação social e indicadores de fraqueza pessoal (Loureiro, Mateus & Mendes, 2009) e que o nível de LSM dos adolescentes e jovens é reduzido para todas as perturbações, tornando-se “preocupante quando se sabe que grande parte das

perturbações têm a sua primeira ocorrência na adolescência e de que este grupo é de todos os cidadãos, o que menos contato tem com o sistema de saúde, assim como grande relutância em procurar ainda ajuda profissional especializada” (Loureiro et al., 2012, p. 405).

Os dados destes estudos realizados em Portugal revelam, à semelhança dos estudos internacionais, a necessidade de serem realizadas intervenções promotoras da LSM nos adolescentes. Neste contexto, foi realizada uma revisão sistemática da literatura com o objetivo de identificar a evidência científica actual e disponível sobre as intervenções que promovem a LSM dos adolescentes.

METODOLOGIA

Foi formulada a questão de investigação e definidos os critérios de seleção dos estudos primários (Quadro 1) segundo a mnemónica PICO (Participantes ou População - Population [P]; Intervenções - Intervention [I]; Comparação - Comparator, caso exista [C]; Resultados - Outcomes [O] (Joanna Briggs Institute (JBI), 2011, p. 13): “Que intervenções (I) promovem a literacia em saúde mental (O) dos adolescentes (P)?”.

QUADRO 1 - Critérios de seleção dos estudos primários

Critérios de selecção	Critérios de Inclusão	Critérios de Exclusão
Participantes	Adolescentes.	Adolescentes com doença mental. Participantes de outras faixas etárias.
Intervenção	Intervenções de promoção e educação para a saúde mental.	Intervenções de promoção e educação noutras áreas da saúde. Não existir desenvolvimento de intervenções.
Resultado	Resultados relativos às intervenções na área da literacia em saúde mental.	Resultados relativos a intervenções noutras áreas da literacia em saúde.
Desenho	Estudos quantitativos, qualitativos e revisões sistemáticas da literatura.	Revisões narrativas da literatura.

Seguidamente foram selecionadas as palavras-chave que permitiram realizar a pesquisa. Foi realizada uma pesquisa inicial através do motor de busca EBSCOhost com acesso a duas bases de dados: CINAHL Plus with Full Text e MEDLINE with Full Text. Foram consultados os descritores validados em CINAHL Headings (adolescence; health education; health promotion; mental health; literacy) e em Medical Subject Headings - MeSH (adolescent; education; health education; health promotion; mental health; health literacy).

Foram efetuadas as pesquisas em bases de dados electrónicas durante os meses de Abril e Maio de 2013, para resultados de 2008 a 2013., com os operadores booleanos OR e AND.

Resultaram 15 artigos em texto completo, os quais foram lidos na sua totalidade e analisados à luz dos critérios de inclusão definidos. Foram excluídos 12 artigos: participantes de outras faixas etárias (4); intervenções de promoção e educação noutras áreas da saúde (3); não existir desenvolvimento de intervenções (2); resultados relativos a intervenções noutras áreas da literacia em saúde (1) e revisões narrativas da literatura (2).

Foram incluídos 3 artigos: revisão sistemática da literatura com meta-análise (1); desenho experimental, ensaio clínico randomizado (1) e desenho experimental, com grupo de controlo e com pré-teste e pós-teste (1), submetidos posteriormente à avaliação da sua qualidade metodológica, segundo os instrumentos Critical appraisal tool for systematic reviews e MASTARI critical appraisal tools randomised control/pseudo-randomised trial (JBI, 2011). De acordo com estes instrumentos, estes 3 artigos apresentaram critérios de avaliação superiores a 70%, sendo considerados com qualidade metodológica e por isso foram incluídos, constituindo-se como a amostra nesta revisão sistemática da literatura (Figura 1).

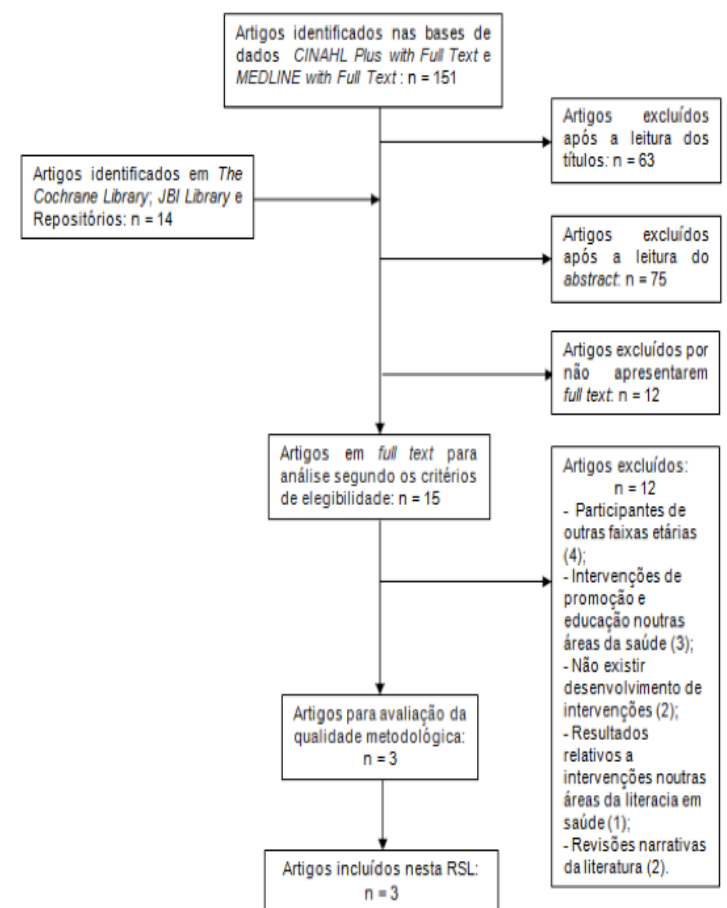


FIGURA 1 - Processo de pesquisa e seleção dos estudos

RESULTADOS

Foram incluídos 3 artigos, dos quais foram extraídos os dados com recurso ao instrumento Data extraction tools for systematic reviews e MASTARI data extraction tools (JBI, 2011).

Apresentam-se seguidamente os dados relativos à caracterização dos estudos em função do objectivo e da questão de investigação desta revisão sistemática da literatura (Quadro 2).

QUADRO 2 - Caracterização dos estudos incluídos

Autor Ano	Desenho Níveis de Evidência	Objetivos	Participantes	Intervenções
Kavanagh et al. (2009)	RSL com meta-análise NE = E1	Identificar intervenções de promoção da saúde mental baseadas na terapia cognitivo-comportamental para adolescentes entre os 11 e os 19 anos em contexto escolar.	Adolescentes com idades dos 11-19 anos.	Intervenções cognitivo-comportamentais em contexto escolar (school-based cognitive-behavioural interventions).
Fraser e Pakenham (2008)	Experimental Grupo de controlo Pré-teste e pós-teste NE = E2	Avaliar a eficácia de uma intervenção de psico-educação dirigida a 44 adolescentes de idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, filhos de um dos pais com doença mental.	Adolescentes (N = 44) com idades dos 12-18 anos, com um dos pais com presença de doença mental (Grupo experimental: n = 27; Grupo de controlo: n = 17).	Intervenção de psico-educação dirigida a filhos de pais com doença mental (children of parents with mental illness - copmi): Koping Adolescent Group Program - KAP, peer support Intervention.
Chisholm, Patterson, Torgerson, Turner & Birchwood (2012)	Experimental Grupo de controlo Randomizado NE = E2	Avaliar a viabilidade da intervenção de educação para a saúde mental em contexto escolar SchoolSpace, dirigida a adolescentes com idades compreendidas entre os 12-13 anos.	Adolescentes com idades dos 12-13 anos de 7 escolas secundárias.	Intervenção de educação para a saúde mental em contexto escolar sobre: estigma da doença mental; literacia em saúde mental e promoção da saúde mental, denominada SchoolSpace.

DISCUSSÃO

Os estudos encontrados apresentam intervenções promotoras da LSM dos adolescentes com diferentes métodos e estratégias.

Kavanagh et al. (2009) realizaram uma revisão sistemática da literatura (RSL), na qual identificaram estudos que desenvolveram intervenções cognitivo-comportamentais em contexto escolar.

Todos os estudos incluídos nesta RSL apresentaram intervenções desenvolvidas em grupo, variando de pequenos grupos a turmas inteiras. Nenhum estudo referenciou o envolvimento de jovens em nenhum momento da intervenção.

Todos os estudos apresentaram algum nível de treino e suporte para as pessoas que desenvolveram as intervenções, apesar desse variar consideravelmente. Os níveis de treino e suporte foram idênticos tanto para o pessoal da escola como para o pessoal externo. Intervenções desenvolvidas por pessoal da comunidade escolar tiveram um mínimo de 6 horas de treino em torno do manual ou protocolo da intervenção, sendo que o treino e suporte mais intensivo incluiu uma semana de treino e supervisão e feed-back quinzenal. Intervenções desenvolvidas por pessoal da escola foram eficazes até 3 meses após a intervenção, enquanto aquelas que foram desenvolvidas por pessoal não escolar como psicólogos ou investigadores não se mostraram eficazes. Intervenções de maior duração (10 ou mais sessões) foram eficazes até três meses após a intervenção, enquanto intervenções de curto (até nove sessões) foram eficazes apenas até quatro semanas após a intervenção. Intervenções desenvolvidas durante o período escolar foram eficazes até quatro semanas após a intervenção. Intervenções desenvolvidas fora do horário escolar mostraram-se ineficazes.

O estudo de Fraser & Pakenham (2008) apresenta uma intervenção psico-educativa dirigida a adolescentes, filhos de pais com doença mental denominada Koping Adolescent Group Program - KAP e que consistiu em 3 sessões de grupo com a duração de 6 horas quinzenalmente. As estratégias incluíram psico-educação; treino; educação pelos pares; discussão em grupo; questionamento e outras actividades como arte criativa, artesanato, vídeos e jogos. O KAP foi implementado de acordo com um manual facilitador e teve a participação de dois facilitadores profissionais de saúde mental, um deles foi o coordenador do programa.

Chisholm, Patterson, Torgerson, Turner & Birchwood (2012) apresentam o projeto de um estudo que prevê a implementação de uma intervenção de educação para a saúde mental, em contexto escolar, denominada SchoolSpace e que consiste em sessões de educação sobre o estigma da doença mental; a literacia em saúde mental e a promoção da saúde mental. Esta intervenção inclui o contacto com uma pessoa jovem com a experiência de doença mental que irá trabalhar com os participantes como um dos dinamizadores e fará uma apresentação e discussão interativa de 10 a 20 minutos sobre como viver com a doença mental. A intervenção será desenvolvida por profissionais de saúde especializados em saúde mental e pessoal do contexto escolar, que receberão treino e decorrerá no período e contexto escolar habitual.

Cada turma será dinamizada por 2 a 4 pessoas, incluindo um assistente em educação e um profissional de saúde especializado em saúde mental que será o líder. Pelo menos um professor da escola estará presente em cada turma.

CONCLUSÕES

Esta revisão sistemática da literatura permitiu identificar intervenções promotoras da LSM dos adolescentes: intervenção cognitivo-comportamental em contexto escolar; intervenção de psico-educação e intervenção de educação para a saúde mental em contexto escolar. Identificou-se o contexto escolar como área de intervenção. Os estudos incluídos clarificaram os métodos e as estratégias desenvolvidas nas intervenções.

Podem ser consideradas limitações desta RSL: a dificuldade de acesso aos artigos em texto integral e as opções metodológicas que determinaram os resultados. Propõe-se a realização de outras revisões sistemáticas da literatura sobre esta temática.

IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA CLÍNICA

Esta RSL apresenta implicações para a prática e para a investigação, na medida em que os estudos incluídos reforçam a necessidade de serem desenvolvidas, validadas e avaliadas intervenções que promovam a LSM dos adolescentes, nomeadamente em contexto escolar. A complexidade das intervenções de promoção da literacia em saúde mental dos adolescentes exige que estas sejam investigadas através de um processo de desenvolvimento, viabilidade/pilotagem, avaliação e implementação.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Chisholm, K., Patterson, P., Torgerson, C., Turner, E., & Birchwood, M. (2012). A randomised controlled feasibility trial for an educational school-based mental health intervention: study protocol. *BMC Psychiatry*, 12, 23-30.
- Fraser, E. & Pakenham, K. (2008). Evaluation of a resilience-based intervention for children of parents with mental illness. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 42 (12), 1041-1050.
- Joanna Briggs Institute (2011). *Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual: 2011 Edition*. [Consult. 15 Fevereiro 2011]. Acedido em: <http://www.joannabriggs.edu.au/documents/JBI-Reviewers%20Manual2011%20HR.pdf>
- Jorm, A., Korten, A., Jacomb, P., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). "Mental Health literacy": a survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *The Medical Journal of Australia*, 166, 182-186.
- Jorm, A. (2000). Mental Health Literacy: Public Knowledge and Beliefs about mental Disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 177, 396-401.
- Jorm A. (2011). Mental Health Literacy. Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67. 231-243.
- Kavanagh, J., Oliver, S., Lorenc, T., Caird, J., Tucker, H., Harden, A., ... & Oakley, A. (2009). School-based cognitive – behavioural interventions: A systematic review of effects and inequalities. *Health Sociology Review*, 18, 61-78.
- Klineberg, E., Biddle, L., Donovan, J., & Gunnell, D. (2010). Symptom recognition and help seeking for depression in young adults: a vignette study. *Emily Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 46, 495-505.
- Loureiro, L, Mateus, S., & Mendes, M. (2009). Literacia em Saúde Mental: conceitos e estratégias para promoção da saúde mental de adolescentes em contexto escolar. *Revista de Enfermagem Referência, III Série(Supl. 10)*, 115.
- Loureiro, L., Rodrigues, M., Mendes, A., Pedreiro, A, Sousa, C., & Oliveira, N. (2012). Resultados do 1.º Estudo de literacia em saúde mental de adolescentes e jovens portugueses. *Revista de Enfermagem Referência, III Série(Supl. 2012)*, 405.
- Manganello, J. (2007). Health literacy and Adolescents: an agenda for the future. *National Education Association. Health Information Network*. 840-847.
- Morgan, A. & Jorm, A. (2009). Recall of news stories about mental illness by Australian youth: associations with help-seeking attitudes and stigma. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 43, 866-872.
- Ordem dos Enfermeiros (2011). *Regulamento de Competências do Enfermeiro de Cuidados Gerais*. Lisboa: Ordem dos Enfermeiros.
- Oh, E., Jorm, A., Wright, A. (2009). Perceived helpfulness of websites for mental health information. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 44(4), 293-329.
- Organização Mundial de Saúde (1965). *Problemas de salud de la adolescência*. Série de Informes técnicos, 308, 29.
- Observatório Português dos Sistemas de Saúde (2012). *Relatório de Primavera 2012 – Crise & Saúde, Um país em Sofrimento*. Coimbra: Mar da Palavra – Edições, L.da. [Consult. 15 Fevereiro 2013]. Acedido em: <http://www.observaport.org/rp2012>
- Regulamento n.º 129/2011 de 18 de Fevereiro (2011). *Regulamento das Competências Específicas do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental*. *Diário da República 2.ª série, N.º 35 (18-02-2011)* 8669-8673.
- Rickwood, D., Deane, F., Wilson, C., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Journal for the Advancement of Mental Health*, 4, 1-34.
- Sprinthall, N. & Collins, W. (2011). *Psicologia do adolescente: uma abordagem desenvolvimentista*. (C. M. C. Vieira, Trad.). (4ª ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian. (Tradução do original inglês *Adolescent Psychology. A Developmental View*, 2nd ed., 1988).
- Swords, L., Hennessy, E., & Heary, C. (2011). Adolescents' beliefs about sources of help for ADHD and depression. *Journal of Adolescence*, 34(3), 485-492.