

SALUD

Consultorio de salud mental y psicología



Pedir ayuda a un psicólogo es un recurso que, afortunadamente, está dejando de ser tabú. Por eso hemos convocado a dos expertos en psicología: Tomás Navarro,

psicólogo con una amplia experiencia desarrollando políticas de salud y bienestar en empresas como Disney, BBVA, Porsche o Bayer, y Carmen Hermo, psicóloga sanitaria del Colexio Oficial de Psicología de Galicia (COPG). A través de

este espacio, ellos responden a algunas inquietudes que nos han hecho llegar nuestros lectores. Sus comentarios son orientativos y no reemplazan la consulta individual con un profesional.

REDACCIÓN / LA VOZ

RESPUESTAS DE TOMÁS NAVARRO PSICÓLOGO

Tengo 30 años y cada día me siento más sola, las amistades se diluyen. ¿Somos incapaces de construir vínculos profundos?

Las amistades van y vienen en función de muchos factores, como nuestras necesidades y prioridades. No creo que tengas que renunciar a esas conversaciones más profundas, pero sí que tienes que enriquecer tu círculo social para poder dar respuesta a esa necesidad. A veces buscamos lo que necesitamos en el lugar equivocado. En definitiva, querida lectora, te animo a que amplíes tu círculo social acudiendo a actividades relacionadas con tus inquietudes y a que analices cómo evoluciona esa sensación de desesperanza para analizar si es algo que detectas en el entorno o es algo que proyectas y que dice más de cómo estás que del entorno en el que estás.

Mi pareja ha pasado de no hacerme caso a cubrirme de amor y detalles ahora que le he dicho que lo dejemos. ¿Es esta una forma de manipulación o acoso?

Es una reacción bastante típica. A menudo no valoramos lo que tenemos hasta que lo perdemos. La consciencia de pérdida activa mecanismos para reconectar con lo perdido. Esa activación viene tarde y requiere de un esfuerzo. Ese esfuerzo, que no se ha realizado hasta el momento de la ruptura, una vez que decaiga, suele suponer la vuelta a la rutina. Uno debería cuidar a la pareja sin llegar a la situación que comentas, sin eso la reconexión no suele ser duradera ni de calidad. Por otro lado, tenemos la vivencia subjetiva de ese esfuerzo. Si lo percibes como un acoso, chantaje o manipulación puedes hacérselo saber y decirle claramente que no hay vía posible y que ajuste sus expectativas. Ni debería incomodarte ni debería condicionar tu decisión. Toma las medidas necesarias para protegerte y poder reconstruir tu vida libremente.

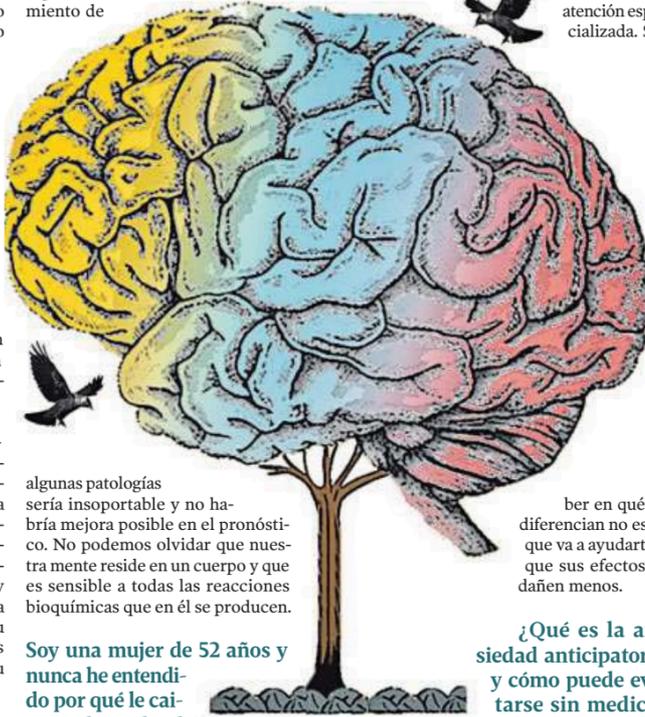
Llevo muchos años pensando que tengo depresión o algún tipo de trastorno. ¿Qué puedo hacer?

Necesitas programar una consulta con un psicólogo o psiquiatra. No te acostumbres al dolor, no lo lloves en silencio, no toleres el sufrimiento. Con la salud mental pasa algo que la condiciona mucho y es que es muy difícil que haya signos externos que nos den pistas sobre la falta de salud, por lo que acabamos normalizando conductas, estados de ánimo, actitudes o decisiones que no son normales. Busca ayuda profesional,

de psicólogos o psiquiatras titulados para poder tener un diagnóstico acertado. No menosprecies el impacto que tienen esos síntomas en tu día a día, no renuncies a ser feliz ni a tener una vida plena.

¿Cuándo hay que ir a un psicólogo y cuándo a un psiquiatra?

Podríamos decir que la base de la psiquiatría es la química y la de la psicología la persona. Algunos trastornos requieren de ayuda farmacológica y en esos casos psiquiatra y psicólogo trabajan conjuntamente para mejorar la calidad de vida del paciente. No hay medicación buena o mala, hay medicación bien o mal pautada. Sin el recurso farmacológico, el sufrimiento de



algunas patologías sería insoportable y no habría mejora posible en el pronóstico. No podemos olvidar que nuestra mente reside en un cuerpo y que es sensible a todas las reacciones bioquímicas que en él se producen.

Soy una mujer de 52 años y nunca he entendido por qué le caigo mal a todo el mundo. ¿Cuál podría ser el problema?

El tema de las relaciones sociales es muy complejo. A veces tenemos herramientas pero no las utilizamos bien, a veces no tenemos herramientas, a veces nos presentamos mal y otras no somos conscientes de cómo somos. Te animo a buscar nuevos tipos de contactos. Me gustaría que analices si cuando dices todo el mundo es realmente todo el mundo. Es posible que estés generalizando, esta es una tendencia muy habitual.

RESPUESTAS DE CARMEN HERMO PSICÓLOGA SANITARIA

¿Cómo puedo distinguir una depresión del síndrome de burnout?

No es fácil distinguir trastornos mentales. En distintas páginas y redes sociales se habla mucho de ellas, pero aunque haya unos criterios definitorios, en cada persona pueden manifestarse de manera distinta y, desde luego, se necesita una evaluación profesionalizada. En principio, si haces esta pregunta es porque estás notando que algo está alterando tu vida cotidiana y que te resulta difícil gestionarla. Acudir a un profesional de la salud mental nos puede ayudar a diferenciar cuánto el malestar puede resolverse poniendo

atención a las situaciones o necesita de atención especializada. Sa-

un profesional de la salud mental puede ayudarnos a reforzarlo.

Desde que me divorcié hace siete años siento que mi vida está vacía, no tengo ilusión ni energía, ni siquiera cuando mi hijo está conmigo. He perdido mi esencia y la espontaneidad que tenía. Aunque estoy en tratamiento médico, no logro salir adelante. ¿Cómo puedo gestionar esto para avanzar y cerrar esta etapa?

Seguramente, además del divorcio, haya otras dificultades añadidas. Ponle nombre, identificalas de manera concreta y busca posibles soluciones para atajarlas una a una, en algunos casos puede que necesites apoyo social, en otros apoyo familiar, comunitario, legal o psicológico. Cada una de esas dificultades puede que necesiten un tipo de solución. Tras un divorcio o un duelo necesitamos reconstruir la vida, algunos aspectos permanecen estables y otros han cambiado, recolocar los que han cambiado puede requerir distintas estrategias.

¿Qué consejos daría para aprender a manejar la frustración?

Si estamos hablando de un niño, hay que enseñarle desde la frustración en aspectos fáciles y acompañarle en los difíciles. En la escuela, las actividades complementarias, en los juegos con amigos, continuamente están aprendiendo. En un adulto, tendríamos que ver en qué aspectos de la vida le es más difícil tolerar la frustración, si hablamos de tolerar frustración o de rechazar situaciones que dañan, qué herramientas usa y por qué no le son efectivas.

¿Un cambio significativo de carácter a los 65 años puede ser el comienzo de una demencia?

Puede ser signo de distintas cosas, lo mejor es que te dirijas al médico de atención primaria para que te indique en qué otros aspectos debes fijarte para poder hacer un buen diagnóstico lo antes posible.

Llevo años sin poder montar en ascensores, autobuses, taxis o trenes. ¿Existe una definición o un diagnóstico para esto?

Hacer un diagnóstico no es algo que se deba hacer con dos frases ni tampoco sirve para aliviar lo que sientes. Lo mejor para reducir ese sufrimiento es trabajar en nuestros propios recursos de afrontamiento con profesionales especializados en salud mental.

ber en qué se diferencian no es lo que va a ayudarte a que sus efectos te dañen menos.

¿Qué es la ansiedad anticipatoria y cómo puede evitarse sin medicación? ¿Puede ser el principio o una recaída de una depresión?

Es una experiencia emocional que se caracteriza por el miedo a acontecimientos futuros. En ocasiones es síntoma de otras alteraciones mentales y/o emocionales. En ocasiones puede estar indicando que tenemos ante nosotros una situación difícil y que requiere muchos recursos, otras veces puede indicar que nuestro sistema de regulación emocional está agotado y necesita ser cuidado, en este caso, acudir a

ILUSTRACIÓN MARÍA PEDREDA