

«Ir a hacer la compra me daba pánico»

Personas que sufren fobia social se unen en una asociación para dar a conocer la enfermedad y superar sus miedos

MARÍA CEDRÓN

REDACCIÓN / LA VOZ



Eida Marin lleva años apoyando a su hijo que padece fobia social desde la adolescencia. XOÁN CARLOS GIL

Tony Lost es algo más que un seudónimo en Internet. Es un apodo que oculta la identidad de un hombre de Ponteareas que, como dice, llegó a desconfiar de las personas porque «había perdido la autoestima y el exterior me parecía un lugar peligroso». Ocurrió hace unos seis años. De repente. Ni se enteró de cómo pudo pasar. «Llevaba una vida más o menos normal, pero con un trabajo estresante. Un día empecé a notar cansancio, falta de ánimo, apatía, insomnio y ansiedad. Todo eso me impedía continuar trabajando de modo normal. Fui al médico, me dio un tratamiento bastante fuerte para superar todo eso. Me recomendaron coger la baja, pero no pude aceptarla porque sabía que, de hacerlo, no me renovarían en el trabajo. Aguanté hasta acabar el contrato y luego poder coger un año sabático», cuenta en una entrevista realizada por correo electrónico, la forma de protegerse.

Grupos de terapia

Aunque ha ido mejorando, todavía no está del todo bien. Le diagnosticaron trastorno de ansiedad social como respuesta a un estado de estrés continuado. No es el único que lo padece en Galicia. Su problema: relacionarse con los demás. Las nuevas tecnologías le han servido de ayuda para dar un primer paso en su recuperación, para volver a relacionarse aunque sea con ese avatar llamado Tony Lost con el que camina en el mundo virtual. Saltar de nuevo a la vida real es otra cosa. Resulta mucho más complicado. La Asociación Española de Ayuda Mutua contra la Fobia Social y Trastornos de Ansiedad (Amtaes) trata de echarles una mano para poder reconectar con el mundo.

Con la terapia, Lost ha logrado «controlar los estados de ansiedad y bajar un poco la medicación, pero no he logrado volver al trabajo. Tengo ingresos mínimos porque estoy en un estado de incapacidad laboral» Y es que durante el año sabático no solo no mejoró. «Empeoré», dice.

Comenzó a aislarse. «Salir a hacer la compra o ir a cortar el pelo eran un gran sufrimiento porque notaba que estaba en peligro. Ese estado de pánico agudo era lo que provocaba que in-

ventara estrategias para evitar salir. Perdí mis amistades, me quedé solo, tenía miedo hasta de mi propia familia», recuerda. El miércoles pasado salió a la calle. Lo hizo para encontrarse con Eida Marin, el nick de la madre de otro joven que tiene su mismo problema y que es miembro a la vez de la directiva de Amtaes. «¿Puede poner mi nick en lugar del nombre en el artículo? Por mi hijo y por mi familia, para que no se vean expuestos», ruega esta mujer que nació en Salvaterra do Miño, pero ahora vive en el País Vasco, antes de contar su experiencia de años como bastón de su vástago.

Como Tony Lost descubrió la

asociación buscando información sobre este trastorno en Internet. Ambos comprobaron que el colectivo había formado varios grupos de ayuda mutua entre personas que tenían su mismo problema. Se reúnen cada veinte días, hablan del problema que les oprime y comprueban que «hay algunos afectados que están en un estado de aislamiento inicial, otros están en plena cumbre debido a que no tenían recursos para salir a flote», dice Tony Lost.

La ruta para salir de ese aislamiento es dura. No solo para los que lo sufren, también para el entorno. Para los que ven cómo sus seres queridos se van cerrando en un mundo que trae

asociadas otras patologías como la anorexia o la bulimia. Fue lo que le ocurrió al hijo de ella. Empezó a detectar que algo le ocurría en la adolescencia. «Miraba a los lados, primero pensé que era una cuestión de timidez, pero pronto me di cuenta de que no lo era. Llegó a dejar de comer, acabó en un problema cada vez más grave», recuerda esta madre que acabó totalmente involucrada en la búsqueda de una salida para la enfermedad de su hijo.

Con el tiempo y la terapia en grupo va cada vez mejor. Pero no está a salvo. Aunque han pasado años todavía no es capaz de tener una relación normal con el mundo.

CARLOS ÁLVAREZ MIEMBRO DEL COPG Y PSICÓLOGO CLÍNICO EN EL CHUS

«Las redes pueden ser un primer paso en la terapia, el problema es quedarse ahí»

M. C. REDACCIÓN / LA VOZ

Temor a verse expuesto en sociedad. La fobia social es un trastorno que afecta a entre un 3% y un 13% de la población en algún momento de su vida. El dato lo da el psicólogo clínico del Colexio Oficial de Psicología de Galicia y miembro de la unidad de salud mental del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago (CHUS), Carlos Álvarez, que apunta que, «pese a ser una patología que no ha ido en aumento, es uno de los problemas más comunes que pueden darse a lo largo de la vida y, cuando no se trata, perduran». —**Resulta curioso como personas diagnosticadas con fobia social**

no se atreven a hablar cara a cara. En cambio se desnudan totalmente en Internet. ¿Las nuevas tecnologías ayudan a salir de ese aislamiento en el que están o no?

—Son un arma de doble filo. Son plataformas que permiten relacionarse, pero no teniendo que exponerse de un modo público. La distancia que ofrecen aplicaciones como puede ser WhatsApp favorece que los afectados puedan enfrentarse al miedo que les produce la relación social. Pueden ser un primer paso en la terapia, el problema está cuando se quedan encerrados en ese mundo y no continúan dando pasos para salir de ahí.

—Entonces, como primer paso, son una buena técnica terapéutica para estos enfermos

—Unas terapias que tienen eficacia son las técnicas de exposición al miedo, que se aplican tanto en este como en otros casos. Por ejemplo, alguien que tiene miedo a hablar con desconocidos, puede dar un primer paso que es hacerlo bajo el anonimato que puede dar una red o el correo electrónico. Cuando son capaces de hacer eso pueden dar otro paso, que es relacionarse con otra persona. Estar en un grupo pequeño es otro paso. Pero hay muchos tipos de miedo. Desde a relacionarse con la familia, a la hora de ligar...

Etiopía cierra temporalmente las adopciones al detectar irregularidades

REDACCIÓN / LA VOZ

La noticia fue como un jarro de agua fría para el más de medio centenar de familias gallegas que están en proceso de adopción en Etiopía. Ayer por la mañana, una de las ECAI encargadas de mediar en los procesos desde España, envió un whatsapp en el que informaba que el Ministerio de Asuntos de la Mujer de la República Democrática Federal de Etiopía, había optado el pasado viernes por paralizar todos los procesos de adopción internacional. Fuentes de la Consellería de Política Social explicaron que, tras conocer la noticia por una ECAI, llamaron al Ministerio de Asuntos Exteriores que adelantó que la razón era que el Gobierno etíope había descubierto «unha serie de irregularidades nos procedimientos».

La orden afecta a todos los procesos de adopción en curso, tanto los que estaban concedidos como los que estaban en fase de aprobación por parte del ministerio o de juicio. De momento desconocen cuánto durará la paralización decretada por el país africano.

La UE investigará la praxis judicial de España para proteger a los menores

REDACCIÓN / LA VOZ

El Parlamento europeo aceptó una petición de la Asociación Galega de Maltrato a Menores, la Rede de Mulleres contra los Malos Tratos de Vigo y el Grupo de Investigación Antígona de la Autónoma de Barcelona para revisar la práctica judicial que aplica España en los procesos donde hay implicados menores víctimas de abusos o mujeres afectadas por violencia de género. Lo demandantes dicen que Bruselas revisará, entre otras cosas, cómo están adaptados de los espacios donde hacen las entrevistas, qué medidas aplican para evitar el contacto con los agresores o la formación de los funcionarios a la hora de recoger el relato de los menores.

Desde el Ministerio de Justicia dicen que la ley 4/2015, del 27 de abril, del Estatuto de la Víctima del Delito, traspone la directiva europea al respecto para proteger a las víctimas de delitos.