

Reportaje

Aspectos psicológicos de la enfermedad mental

Psic. Ma. Elena Martínez D.
Sanatorio San Juan de Dios

La enfermedad mental es un tema del que poco se habla en lo cotidiano. Sí, es cierto que existen una serie de términos coloquiales para designarla tales como locura, estar deschavetado, ido, orate, etc. Tal vez esto se deba a que, ante este tema, el miedo impera. Porque claro, nadie desea pasar por una circunstancia de enfermedad que está sumamente cargada de estigma social; es decir, ese estereotipo que nuestra sociedad ha elaborado con respecto a la persona que padece algún tipo de psicopatología y es aquella en la que el individuo es percibido por los demás como un personaje asociado a comportamientos raros o violentos o tal vez como un ser incapaz de decidir por sí mismo. Estas ideas, más bien generalizadas, influyen decisiva y negativamente en la respuesta social sobre la enfermedad mental.

El estigma de la enfermedad mental

A diferencia de las personas que sufren enfermedades físicas, las que tienen problemas de salud mental están, como ya se mencionó, en general marcadas socialmente, son objeto de prejuicios y ese estigma se debe a menudo a que la sociedad en general ignora las causas subyacentes de los problemas de salud mental. Una de las principales dificultades es eliminar el estigma sobre estos trastornos para que las personas que lo padecen hablen con libertad de sus problemas emocionales con los profesionales de atención de salud. Para lograr tal objetivo se hace necesario primero poder definir que es la enfermedad mental y no sólo eso sino también, y mucho más importante tal vez, especificar que es la salud mental.

Definiciones

Para hablar de la enfermedad mental es necesario primero definir la salud mental la cual hace referencia a la forma en que la persona piensa, siente, actúa y se relaciona con otras personas. Esto es, aquellas personas que pueden manejar las tensiones de la vida cotidiana y las crisis que se deben enfrentar en lo cotidiano y que pueden significar momentos de tristeza, coraje, miedo y desconfianza son aquellos que se dice están bien ajustadas o, que tienen salud mental. Por el contrario, aquellas personas que están frecuentemente preocupadas; que tienden a exagerar sus pensamientos y sentimientos de tristeza, ansiedad, coraje, miedo y desconfianza son personas que probablemente presentan síntomas de una enfermedad mental. Ésta puede presentarse en una gran variedad de síntomas que interrumpen el desarrollo personal, laboral, escolar y social de la persona siendo diferente en cada uno de ellos la duración y la intensidad.

La salud mental es parte integrante de la salud general y de la calidad de vida a través de la cual la persona realiza plenamente sus posibilidades. Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud, unos 40 millones de personas de todo el mundo sufren de trastornos mentales o neurológicos o de problemas psicosociales tales como los

relacionados con el abuso del alcohol y los estupefacientes. Se dice también que, aproximadamente el 24% de los pacientes que acuden a la atención primaria de salud sufren alguna forma de trastorno mental pero, como solo se presentan los problemas físicos en la consulta, no se diagnostica la enfermedad mental y por ello no son tratados en consecuencia.

Factores de riesgo

En algunas sociedades las personas creen que los problemas de salud mental están causados por malos espíritus o que tienen su origen en la maldición por una falta cometida. A menudo se cree también que las personas con enfermedades mentales tienen un “carácter débil”. Estos mitos se emplean a veces para administrar tratos crueles como el confinamiento en algún lugar poco adecuado, el abandono, o el aislamiento.

Como muchas otras, la enfermedad mental tiene factores de riesgo que pueden prevenirse o reducirse. La comprensión de los factores de riesgo proporciona un marco para buscar estrategias de fomento de la salud mental y prevención de la enfermedad. Entre los factores principales de riesgo se sitúan las condiciones de vida adversas, la predisposición biológica y las relaciones estresantes en la familia y el lugar de trabajo. Como otras tantas, las enfermedades que nos ocupan obedecen a una combinación de los factores anteriores y muy poco probable, a sólo uno de ellos.

Tratamiento

La intervención llevada a cabo por los profesionales de la salud mental, puede ofrecer una ayuda inmediata para aquellas personas que por diversas razones atraviesan por crisis que representa la enfermedad y necesitan restablecer su equilibrio emocional. Se trata, generalmente, de un tratamiento combinado cuyo principal objetivo es dar apoyo ayudando a la persona en el preciso momento en que ésta lo solicita. Se debe eso sí, para aplicar tratamiento a la persona que padece de algún trastorno mental, considerarla desde varios aspectos:

CONDUCTUAL: Haciendo una serie de preguntas tales como: ¿Cuáles actividades (acudir al trabajo, dormir, comer, etc.) han sido las más afectadas?, ¿Cuáles áreas no?, ¿Cuáles conductas se han acrecentado

AFECTIVO: ¿Cómo se siente?

SOMÁTICO: ¿Existen males físicos asociados?

INTERPERSONAL. ¿Cuál es la naturaleza de las relaciones con la familia, amigos, vecinos y compañeros de trabajo?, ¿Cuáles son los potenciales y dificultades interpersonales? (número de amigos, frecuencia de contacto con amigos y conocidos).

COGNOSCITIVOS: ¿Cómo es un día normal y sueño de noche?, ¿Cómo son las imágenes mentales sobre el pasado o el futuro?, ¿Cómo es su autoimagen? , ¿Cuáles son sus objetivos en la vida?, ¿Cuáles son sus creencias religiosas?

Es, en base a todo lo anterior, que debe instalarse un tratamiento que bien puede ser farmacológico, psicoterapéutico o ambos a la vez conociendo que la Enfermedad Mental es una circunstancia sobrevenida en el proceso de desarrollo personal ante el cual se habla de una alteración grave de las funciones mentales, diagnosticada como tal y, por tanto, entendible como merma de salud. En algunos momentos puede hacerse incluso necesaria una hospitalización bajo las siguientes características; sólo cuando sea necesario, por

periodos de duración limitada, en circunstancias concretas, y por último, siempre encuadrada en un abordaje terapéutico que trate de evitar la institucionalización de los pacientes.

La Enfermedad Mental afecta gravemente a las esferas cognoscitiva y emocional y tiene una repercusión significativa en las relaciones afectivas y con el mundo exterior. Por tal razón la intervención deberá estar basada en los aspectos que aún conserva sanos la persona enferma tratando de promover cambios en ella que repercutirán en los diferentes aspectos de su personalidad con el objetivo de que logre un mayor bienestar consigo misma y en su vida de relación. Una vez que la persona está bajo tratamiento debe buscarse la reintegración a su vida cotidiana para que esta se vea afectada lo menos posible.

Como conclusión se plantea la necesidad de lograr la comprensión de la enfermedad mental, enfermedad que tiene riesgos y que puede ser objeto de prevención, tratamiento y comprensión y no sólo de rechazo y miedo.

VENTANA

TRASTORNOS POR ANSIEDAD

Dr. Enrique Garay Orozco
Sanatorio San Juan de Dios - Zapopan

Existen varios tipos de problemas de ansiedad. El más severo por la intensidad de sus síntomas son las crisis de ansiedad, consistentes en un periodo intenso de temor que inicia súbitamente y alcanza su máximo en unos diez minutos, acompañado por síntomas como el corazón acelerado, sudoración, temblor, sensación de ahogo, opresión en el pecho, náusea, mareo, sentir que no es uno mismo, miedo a morir o perder el control, sensación de hormigueo o entumecimiento de partes del cuerpo, escalofríos.

Su duración es de algunos minutos y luego desaparece, dejando el temor a que se repita el evento.