



HABLEMOS DE SALUD MENTAL
www.livinsaludmental.com

ENFERMEDAD MENTAL

OTROS
DIAGNÓSTICOS



Con el apoyo de:



Fundación "la Caixa"

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la **Salud** es **“un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.**

La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde que somos pequeños hasta que nos hacemos mayores, e igual que pasa con la salud física, puede ir variando a lo largo de la vida.

A lo largo de nuestra vida nos enfrentamos a situaciones difíciles que nos generan estrés o sufrimiento mental como, por ejemplo, la muerte de un familiar, la separación de los padres, una ruptura amorosa o tener dificultades con los estudios.

Tener buena salud mental no significa estar siempre feliz ni vivir únicamente experiencias positivas. Las personas emocionalmente sanas también sienten estrés, tristeza o rabia. El primer paso para tener bienestar emocional es ser capaces de reconocer y expresar nuestras emociones, sean positivas o negativas, aprender a manejarlas y también saber dónde buscar ayuda cuando hace falta.

¿Qué son las enfermedades mentales? La Enfermedad Mental o el Trastorno Mental es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o comportamiento, en que quedan afectados procesos psicológicos básicos como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación, el aprendizaje, el lenguaje, etc. Lo que dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo.

No es fácil establecer una única relación causa-efecto en la aparición de la enfermedad mental puesto que intervienen múltiples causas, de modo que confluyen factores biológicos (alteraciones bioquímicas, metabólicas, etc.), factores psicológicos (vivencias del sujeto, aprendizaje, etc.) y factores sociales (cultura, ámbito social y familiar, etc.) que pueden influir en su aparición.

Además de diagnósticos, de los que hemos hablado en otras publicaciones¹, como la ansiedad y la depresión, existen otros problemas de salud mental que, en la mayoría de las ocasiones son crónicas, es decir, una vez que aparecen la enfermedad estará presente a lo largo de toda la vida.

Esto significa que será necesario un tratamiento y un seguimiento de por vida, pero no significa que la persona, con los apoyos necesarios, pueda tener una buena calidad de vida.

Te damos una breve información sobre cada uno de ellos:

¹ Consulta nuestras Publicaciones “Ser joven hoy”

¡A tener en cuenta antes de comenzar a leer! Manifestar sufrimiento no necesariamente es signo de problemas de salud mental; la adolescencia y la juventud es una etapa de la vida que puede ocasionar dolor o sufrimiento por la toma de conciencia de una situación difícil, pero no implica que siempre se trate de una patología.



Esquizofrenia

Es el más habitual y más conocido dentro de los Trastornos Psicóticos. Afecta a una de cada 100 personas en el mundo. Podríamos decir que la esquizofrenia se caracteriza por una alteración en la forma en la que se percibe el mundo.

Se caracteriza sobre todo por la presencia de dos tipos de síntomas:

- **Positivos:** No se refiere a que sean buenos, sino que son algo que en la persona aparecen “de más” con respecto a las personas que no tienen esquizofrenia. Nos referimos a las alucinaciones, que tienen que ver con la PERCEPCIÓN y los SENTIDOS (alucinaciones visuales, auditivas, olfativas...), y a los delirios, que tienen que ver con el PENSAMIENTO (pensar que me quieren hacer daño, que pueden saber lo que estoy pensando, pensar de manera desorganizada, saltando de un pensamiento a otro...)
- **Negativos:** Se refiere a aquello que está “de menos” en relación a las personas con esquizofrenia. Recoge aquellos síntomas que se relacionan con la falta de iniciativa, de motivación, la apatía, la pérdida de la capacidad para disfrutar... También se refiere a tener una menor intensidad en la vivencia o expresión de las emociones, en más lentitud en los movimientos...

A pesar de que estos son los síntomas habituales, no quiere decir que aparezcan todos o que lo hagan al mismo tiempo, la forma en que se presenta cambia mucho de unas personas a otras, y también en diferentes momentos.



Trastorno bipolar

Al igual que la depresión, el Trastorno Bipolar pertenece a los llamados “Trastornos del ánimo”. Es necesario hacer hincapié en que no se trata de tener cambios de humor a lo largo del día, tal y como en ocasiones se entiende este problema. Este trastorno se caracteriza por tener alteraciones graves en el estado de ánimo y en el nivel de actividad de la persona que lo sufre. En rasgos generales y de forma resumida, la persona puede pasar por dos fases diferenciadas:

- **Fase depresiva:** Comparte la sintomatología de la depresión, se trata de una fase en la que la persona se encuentra profundamente triste, muy desanimada y desesperanzada, y su actividad diaria se ve afectada. (puedes consultar nuestro apartado de depresión para saber más sobre depresión)
- **Fase maníaca:** a persona está eufórica, su actividad física y mental diaria aumenta de manera patológica. Es decir, no significa sólo estar muy activa o alegre, sino que tiene graves repercusiones para su vida diaria.

El cambio de una fase a otra (de manía a depresión) es variable y no inmediata. Además, lo habitual es que entre ellas haya periodos de estabilidad, es lo que llamamos EPISODIO DE REMISIÓN, que son aquellos periodos en los que predomina en la persona la ausencia de síntomas. Una persona con una red de apoyo amplia y adecuada y con un mantenimiento constante del tratamiento puede tener frecuentes episodios de estabilidad.



Trastorno Obsesivo Compulsivo

También conocido por sus siglas "TOC", se caracteriza por la aparición de obsesiones y compulsiones. Te lo detallamos brevemente a continuación:

Las Obsesiones: Son ideas o pensamientos que aparecen de manera involuntaria y automática y generan mucho malestar y angustia a la persona. Pueden tener diferente contenido, como la enfermedad, la muerte, la posibilidad de hacer daño a otras personas, pueden ser de contenido sexual no deseado.... La persona, a pesar de reconocer que estos pensamientos no son reales, se ve incapaz de controlarlos, y es entonces cuando recurre a la conducta (compulsión), para reducir la angustia.

Las Compulsiones: Son conductas o rituales que la persona realiza de manera repetitiva para poder reducir o evitar la angustia que provocan las obsesiones. La persona puede reconocer que esas conductas son exageradas o irracionales, pero no por ello puede controlarlas. Cuando la persona realiza la compulsión, siente un leve alivio de la ansiedad que le causan los pensamientos intrusivos y obsesivos, pero no obtiene placer por ello y ese mínimo alivio no se mantiene en el tiempo.

Te damos el siguiente ejemplo para que puedas entenderlo mejor:

Si yo tengo el pensamiento (obsesión) de que voy a contagiarme de alguna enfermedad grave y que por ello puedo morir o hacer que personas a las que quiero mueran, esto me genera tanta angustia que, para evitarlo, haré todo lo posible (compulsión) por evitar contacto con cualquier superficie, y además me lavaré las manos de forma repetitiva.

El TOC, en ocasiones ha sido considerado y retratado desde el humor, pero lo cierto es que es un trastorno que afecta de manera muy grave a la persona que lo sufre, impidiendo o interfiriendo en sus actividades diarias y provocando mucho sufrimiento emocional.



Trastorno límite de personalidad

También conocido como TLP, es uno de los Trastornos de Personalidad más comunes. De forma general, podemos decir que el Trastorno Límite de Personalidad va a afectar a la persona de diferentes formas; en su forma de pensar, de percibir, de reaccionar y sobre todo de relacionarse con los demás y de afrontar los problemas y dificultades. Como resultado de todo ello, es habitual que la persona se comporte de una manera "desajustada" con respecto a las normas o expectativas sociales y culturales.

Como te decimos, en el TLP pueden darse síntomas muy diferentes y a veces poco específicos, pero hay algunas características significativas: la impulsividad y la inestabilidad afectivo-emocional y en las relaciones. Te explicamos en qué consisten:

Impulsividad: La persona tiene dificultad para controlar sus impulsos, lo que provoca que no tenga en cuenta las posibles consecuencias que puedan tener sus actos o que, aun conociéndolas, no puedan evitar llevarlas a cabo. (consumo abusivo de sustancias, conductas de riesgo, atracones de comida...)

Inestabilidad afectivo-emocional: pueden experimentar largos periodos de abatimiento y desilusión interrumpidos por momentos de ira, angustia o desesperación. Estos cambios de estado ocurren de forma frecuente e imprevisible y tienden a responder a sucesos ambientales que muchas veces el resto de personas no identificamos o que no tienen la importancia o gravedad que ellas perciben.

Inestabilidad en las relaciones: Sus relaciones sociales se caracterizan por su intensidad y la ambivalencia constante. Es decir, estas personas pueden pasar de admirar e incluso idealizar a alguien a despreciarlo e infravalorarlo rápidamente, principalmente cuando se sienten decepcionados por el nivel de atención que se les dedica.

Además de estos síntomas, las personas con TLP pueden presentar otros comportamientos o patrones, como comportamientos autodestructivos o intentos autolíticos recurrentes, dificultades para controlar la ira y la frustración, tener mucho temor a ser abandonada o rechazada por los demás, sensación crónica de vacío, distorsión de la propia autoimagen o dificultades para tolerar la incertidumbre o la ambivalencia (para ellas, todo es "blanco o negro").

¿Quieres saber más sobre estos diagnósticos?

En la página web: www.avifes.org encontrarás unos cuadernos con mucha más información en el apartado "Publicaciones".



HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com



www.avifes.org