

LA SALUD MENTAL NOS CONCIERNE A TODOS

Antiguamente se veía a los psiquiatras como a aquellos médicos que trataban a los “locos”, lo cual generaba gran rechazo y estigma. Hoy en día se ha superado ya este prejuicio. Todos somos vulnerables a presentar síntomas de ansiedad, obsesiones, depresión, o incluso síntomas psicóticos en algún momento.

Es fundamental su diagnóstico y tratamiento.

Sin llegar a la psiquiatrización de la vida cotidiana. No todo son síntomas ni enfermedades. Hay que sobrellevar los problemas, las frustraciones y el sufrimiento, vienen implícitos en el vivir.

En nuestros amigos, familiares o en nosotros mismos se dará algún trastorno mental en algún momento de la vida. Su frecuencia es muy alta. No podemos mirar para otro lado.

CÓMO SE PRODUCEN LOS TRASTORNOS MENTALES

Hoy en día sabemos que buena parte de lo que somos se lo debemos a la *Genética*. Parte de nuestra *biología cerebral* y de nuestro *temperamento* vienen ya “de fábrica”. De hecho, se ha demostrado hay un componente hereditario importante en algunos trastornos mentales como la esquizofrenia o el trastorno bipolar.

Sobre esa base genética, empezamos a construir nuestras *experiencias vitales*: cómo los demás se relacionan con nosotros y nosotros con ellos (y lo que ésto nos hace sentir), el transcurrir de nuestra *biografía*, etc ... y así se va forjando la *personalidad*. La personalidad viene a significar nuestra manera de ser : cómo nos tomamos las cosas. Es decir, el tipo de pensamientos, emociones o acciones que generan los estímulos en nosotros, de los cuales a veces nos damos cuenta y otras veces no.

Según cómo sea nuestra personalidad, podemos reaccionar con malestar psíquico tolerable o intolerable ante el *estrés*. También depende de la intensidad del estresor, y cuánto dure. Pueden surgir entonces síntomas de trastorno mental.

Habrán hábitos de vida protectores (hacer ejercicio, ritmos de sueño/vigilia ordenados, realizar actividades de ocio, tener amigos, tener actividades en las que ocuparse, sentirse querido, buen clima en el medio laboral,...) y otros nocivos (por ejemplo, el consumo de sustancias).

No hay vidas ni personas perfectas. Todos tenemos momentos de dificultad. La capacidad de adaptarse a los cambios, incluso cuando éstos son súbitos y negativos (traumas), es la *resiliencia*, palabra que está muy de moda.

Otras veces, sin embargo, las enfermedades mentales surgen teniendo una personalidad equilibrada, y sin problemas en el ambiente ni con los demás. Como puede aparecer una gripe o una artritis. Surgen y hay que tratarlas. Existe un desorden en el funcionamiento de

la química cerebral o en algún otro órgano o sistema corporal, que termina afectando a las sustancias del cerebro que transmiten la información de unas células a otras. Incluso algunos medicamentos para otras dolencias o enfermedades médicas pueden dar síntomas psiquiátricos. Por eso son muy importantes los conocimientos en medicina.

SIGNOS Y/O SÍNTOMAS QUE NOS AVISAN DE UN POSIBLE TRASTORNO MENTAL

- Sentirse nervioso/a todo el rato, o de forma repentina y descontrolada temiendo morir, estar en hiperalerta,...: *Ansiedad, ataques de pánico*
- Tener manías que se repiten aunque sean absurdas, o no poder controlar los pensamientos: *Obsesiones-compulsiones*
- Sentirse triste y sin ganas de nada la mayor parte del día, durante muchos días seguidos: *Síntomas de depresión*
- No poder conciliar o mantener el sueño: *Insomnio*
- No poder controlar la ingesta alimentaria, por exceso o por defecto, con preocupación excesiva por la imagen corporal: *Trastornos de la conducta alimentaria*
- Perder el apetito y bajar peso sin intención, o perder el interés por el sexo
- Depender del consumo de una sustancia para sentirse bien: *Adicción*
- No querer relacionarse con otros, no salir de casa, aislamiento social
- Miedo a salir de casa o a enfrentarse a algunos lugares o situaciones concretas : *Fobias*
- Recordar de manera continua e invalidante algún hecho traumático vivido
- Ideas recurrentes de muerte o de suicidio
- Problemas para controlar la ira, las frustraciones, los impulsos
- Llamadas continuas de atención
- Euforia del ánimo, estar “acelerado”, hablar más de la cuenta sin que sea habitual en esa persona, ...: *Estado maníaco*
- Dejar de realizar las actividades habituales, incluso perder los hábitos higiénicos
- Síntomas físicos a los que no se encuentra causa: *Trastornos somatomorfos, Trastornos hipocondríacos*
- Pensar que los demás quieren perjudicarnos intencionadamente, distorsiones de los pensamientos que nos separan de la realidad : *Ideas delirantes, paranoias*
- Oír voces en el espacio interior, sin ser reales: *alucinaciones*
- Estar excesivamente triste o preocupado ante un problema que estamos viviendo: *Trastornos adaptativos*

- Cambios del estado de ánimo que duran varias semanas alternando períodos de tristeza con otros de euforia, en distintos momentos de la vida: *Trastorno bipolar*
- Cambios bruscos de humor, irritabilidad, llorar por todo, enfadarse más de lo normal
- Hablar cosas sin sentido o sobre situaciones que no son reales: *confusión mental, psicosis*
- Perder la memoria: *Demencias*
- Hostilidad verbal o incluso agresividad física (*algunos casos*)
- Inquietud motora, agitación
- Celos que interfieren en el día a día en una relación de pareja : *Celotipia*
- Preocupación exagerada por el orden y el perfeccionismo : *Obsesivismo*
- Vivir una causa vital o una lucha con excesiva pasión, litigando continuamente, desdeñando el resto de los aspectos de la vida, ...
- Miedo a perder el control, a hacer daño a sí mismo o a otros : *Fobias de impulsión*
- Otros

El psicólogo especializado o el psiquiatra son los profesionales de salud Mental que pueden valorar cada situación y poner cada síntoma en valor, según persona y contexto, para discernir si existe un trastorno mental o no, de qué tipo, y cómo abordarlo.