



CAPITULO.7.- ¿CÓMO TRATAR LOS TRASTORNOS MENTALES?

7.1 ¿QUÉ SE PUEDE HACER EN EL CASO DE SOSPECHA DE TRASTORNO PSICOLÓGICO?

Cuando se tengan parte de los síntomas que hemos relatado anteriormente o se sospeche de que se tiene un trastorno psicológico, en primer lugar, hay que consultar con un especialista para que os valore y diagnostique. Este especialista será un psicólogo o un psiquiatra. Hay que perderle el miedo a estas palabras, estamos hablando de consultar a especialistas en trastornos mentales, que no es lo mismo que estar “loco”. Cuando tenemos un problema en los riñones, consultamos con el urólogo, sobre la hepatitis C consultamos con el hepatólogo, cuando tenemos un problema de corazón consultamos con el cardiólogo, pues bien, cuando nuestro estado de ánimo está mal o estamos alterados a nivel emocional tenemos que consultar con el especialista, es decir, con el psiquiatra o el psicólogo.

Una vez que el diagnóstico esté claro será el momento de pensar en el tratamiento para estos trastornos. El tratamiento puede ser únicamente farmacológico, únicamente psicológico o la combinación de fármacos y técnicas psicológicas.

7.2 TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO.

● Tratamiento farmacológico para la Depresión

La Depresión se puede tratar con psicofármacos antidepresivos que se agrupan en grandes categorías según el mecanismo de acción que realizan sobre el organismo, pero lo que van a intentar es regular el estado de ánimo.

En general, estos fármacos antidepresivos necesitan un período entre dos a tres semanas hasta que aparecen los efectos terapéuticos, es decir, la persona no va a notar mejoría hasta pasado este tiempo.

Este periodo de tiempo es mucho más largo que el requerido por la mayoría de los fármacos que se suelen utilizar para otras dolencias.

Los efectos secundarios, por el contrario, sí parecen de inmediato y suelen ser: sequedad de boca, náuseas, somnolencia, sudoración, temblor, mareos, estreñimiento, pérdida de apetito. etc., pero no todas las personas van a notar todos estos efectos adversos.

Con este tipo de fármacos, el tratamiento no debe ser terminado de manera abrupta, y la duración suele ser de, al menos seis meses. Posteriormente, hay que ir haciendo una reducción gradual que tendrá que establecer el médico para evitar efecto rebote de los síntomas o síntomas por abstinencia. Con estos fármacos hay que evitar el consumo de alcohol y tener precaución para conducir o para manejar maquinaria pesada.

Veamos algunos ejemplos de los más utilizados:

Sustancia	Nombre comercial
Cloridrato de Paroxetina	SEROXAT**
Fluvoxamina	DUMIROX

** Suele ser el más utilizado por ser menos hepatotóxico.

● Tratamiento farmacológico para la Ansiedad.

La ansiedad se puede tratar con psicofármacos pertenecientes a diversos grupos que se diferencian por sus efectos en el organismo y por sus efectos secundarios.

La acción terapéutica comienza al poco de iniciado el tratamiento y alcanza el efecto óptimo a las 4 ó 6 semanas después de iniciada la terapia.

Pueden darse efectos secundarios como somnolencia, falta de concentración, sensación de mareo o inestabilidad, etc., pero, al igual que ocurre con los demás fármacos, eso no quiere decir que le pasen todos a todas las personas. Tales efectos son, por lo general, leves, de corta duración y reversibles. Suelen ocurrir al inicio de tomarlos y suelen desaparecer al cabo de pocas semanas.

La interrupción brusca de un tratamiento pueden dar origen a tres tipos de síntomas:

- **Síntomas de Rebote:** son parecidos a los síntomas que se tenían antes de empezar a tomarlos pero de intensidad mayor. Aparecen inmediatamente después de dejar bruscamente el tratamiento y son de corta duración.
- **Síntomas de Recaída:** son similares a los que teníamos antes de empezar a tomar la medicación, se presentan más tarde y persisten por tiempo más prolongado si no se han producido cambios en los motivos que produjeron la ansiedad o no se han producido cambios en la vida de la persona.
- **Síntomas de Abstinencia:** se trata de nuevos síntomas producidos por la dependencia del paciente respecto a dicha sustancia (inquietud, náuseas, palpitaciones, temblor, etc.). Aparecen después de la interrupción del fármaco o de la disminución de la dosis.

Por estos motivos, la interrupción de un tratamiento prolongado con psicofármacos debe ser programada por el psiquiatra con una dosificación reducida gradualmente durante un período de tiempo.

Veamos algunos ejemplos de los más comunes con el nombre del compuesto y el nombre comercial

SUSTANCIA	NOMBRE COMERCIAL
Cloracepato	Tranxilium
Diacepam	Valium
Alprazolam	Trankimazin
Loracepam	Orfidal **

** Se suele utilizar en personas con afecciones del hígado o riñones, o de edad avanzada.

7.3 TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS

La pregunta sería: **¿qué puede aportar la psicología en el tratamiento de estos trastornos?**

En primer lugar, el psicólogo, le va a **dar sentido a las emociones** y a los síntomas que está sintiendo en ese momento. Me explico, todos estamos acostumbrados, en cierta medida, a reconocer determinados síntomas físicos y a relacionarlos con determinadas enfermedades o, por lo menos, a saber que algo no está funcionando bien en nuestro organismo. Notar estos síntomas nos llevará a acudir al médico o a remedios caseros para intentar mejorarlos. Pensemos por un momento en cuando hemos sentido dolor en la garganta unido a escalofríos, algo de fiebre, estornudos, exceso de mucosidad, etc. Hemos pensado que estábamos resfriados y hemos actuado en consecuencia, yendo al médico o tomando algo caliente y metiéndonos en la cama.

Pero qué pasa cuando nos sentimos solos, desvalidos, tristes, irritables, con miedo, desasosegados, agresivos, malhumorados, etc, que no sabemos qué nos ocurre, que no lo relacionamos con una enfermedad, porque no estamos acostumbrados a oír e identificar enfermedades mentales.

La Consulta al psicólogo/a se plantea como una primera fase de exploración y diagnóstico del trastorno si es que lo hay. No todas las personas que consultan a un psicólogo tienen que tener un trastorno o enfermedad mental, muchas veces están pasando por un proceso de cambio o adaptativo que produce cierto malestar pero no configura un trastorno.

En segundo lugar, se ofrece la oportunidad de llevar un **TRATAMIENTO INDIVIDUALIZADO** de los posibles trastornos que la persona presente. Cuando decimos individualizado queremos decir dirigido a la persona afectada sola y también dirigido a ella y su FAMILIA. Pensamos que lo que le ocurre a un miembro de la familia va a repercutir en todos los demás, de una u otra manera.

¿Qué se ofrece en esta atención individualizada?.

Se trata de que la persona aprenda técnicas para que supere los síntomas que le va a producir los diferentes trastornos que pueda presentar: Depresión, Ansiedad, etc.

Para ello nos centramos en las siguientes cuestiones:

- **Explicar los síntomas** que siente y relacionarlos con el nombre del trastorno al que pertenecen. Esto en sí mismo ya supone un alivio emocional porque la persona tiene un trastorno con nombre y "*no se está inventando lo que le pasa*".
- Hacer ver la **Repercusión de los Pensamientos en la Conducta y en el Estado de ánimo** de la persona. Partimos del hecho de que los acontecimientos que nos pasan son neutros (ni buenos ni malos) y la valoración positiva o negativa, depende de lo que pensamos, valoramos o cómo interpretamos las cosas que nos pasan.

Veamos un ejemplo, el que nos toque la lotería nos puede parecer que es un hecho muy positivo, pero para una familia a la que le tocan muchos millones le puede resultar un verdadero problema: sospechas de que la gente está con ellos por el dinero, miedo a que rapten a alguien de la familia, peleas por el reparto del dinero, quebraderos de cabeza por cómo lo invierte, etc. Por tanto, en este caso la lotería sería valorada como acontecimiento negativo en vez de positivo. Si esto pasa con un hecho que todos pensamos positivo, ¿qué ocurrirá con el resto de acontecimientos a los que nos vamos enfrentando?.

- Hacer ver la **importancia del Tiempo de Ocio** en la salud de las personas y la reestructuración de la rutina y el trabajo diario. Hasta ahora, el ocio, las aficiones, pasar el tiempo con la familia o amigos, son las “grandes olvidadas” o las que quedan en último lugar en nuestro listado de actividades. Uno no se da cuenta de que para estar animado y activo también necesita el descanso, hacer otras actividades que supongan agrado, relax y que rompan con la rutina y el estrés diario. Este tipo de actividades son las que dan motivación, ilusión, sentido a la vida y el refuerzo que se necesita para seguir viviendo; *“son como la gasolina que necesita el coche para funcionar”*.
- Enseñando diferentes **Técnicas Psicológicas**, que se adecuen al paciente y al trastorno que presenta. La psicología es una ciencia muy amplia, con diferentes corrientes de pensamiento y cada modelo explicativo del trastorno tiene sus propias técnicas, que aplica con el objetivo de que se supere el problema. Por este motivo, voy a poner algunos ejemplos de técnicas que se utilizan en el tratamiento de los Trastornos del estado de ánimo y en los trastornos de ansiedad. Aunque las voy a presentar por separado, en la práctica clínica muchas personas presentan de manera solapada tanto síntomas ansiosos como depresivos.



ESTRATEGIAS DE TRATAMIENTO PSICOLÓGICO CONTRA LA DEPRESIÓN

Como hemos visto, las personas deprimidas suelen sentirse tristes, abatidas, desdichadas, pesimistas, se desvalorizan, tienen sentimientos de inutilidad, baja autoestima, se sienten incapaces de realizar actividades aunque sean rutinarias (como vestirse, comer, afeitarse y cuidarse), dejan de sentir interés por las aficiones, el ocio, la familia, las relaciones sexuales, el trabajo, etc. y también tienen otros síntomas físicos como la falta de energía, lentitud o agitación, trastornos del apetito y del sueño.

Pues bien, el objetivo del tratamiento está centrado en la mejora generalizada de esta situación, haciendo que la actividad aumente, que la persona tenga una mayor percepción de control sobre las cosas, que tenga más reforzadores y que la visión negativa sobre sí misma, sobre el presente y sobre el futuro cambie.

● **Distracción y Programación de actividades.**

Las personas depresivas se encuentran peor en los momentos de mayor tiempo libre (como los fines de semana), donde no hay actividades regladas que puedan controlar su excesiva autorreflexión (estar pensando en uno mismo y en los problemas). En estos casos, "tener el tiempo ocupado" resulta útil y recomendable. La programación de actividades va a actuar como un distractor.

Ejercicio: Actividades Agradables

Coge papel y bolígrafo y anota actividades que antes te resultaban agradables (aunque ahora no) y también actividades que te gustaría hacer. Ten el listado en un lugar visible e intenta hacer cada día una de esas actividades. Si no tienes ganas, hazla de todos modos, verás como después te sientes algo mejor.

● **Técnicas contra la atención exclusiva a sucesos negativos.**

Las personas deprimidas muestran una tendencia excesiva a prestar atención a los sucesos negativos y no dan importancia a los aspectos positivos que les pasan. No son capaces de detectar en sí mismos ni en sus experiencias ningún aspecto positivo. Esto es debido a que tienen distorsiones cognitivas que hace que "engrandezcan los errores y minimicen los éxitos," y tienen un nivel de exigencia consigo mismo muy elevado. Se trata de conseguir un cambio de perspectiva haciendo que su auto-observación vaya dirigida a aspectos positivos propios y del medio ambiente.

Ejercicio: Auto-observación Positiva.

Anota todas aquellas características positivas de tí mismo que puedes observar a lo largo de los diferentes días y de acontecimientos positivos que te pasen.

(Todo lo que consideras normal, se puede convertir en positivo. Si te resulta difícil porque no ves nada positivo, haz caso a los demás y anota las cosas agradables que te dicen, aunque tú no te las creas.)

● **Objetivos Conductuales Graduados.**

Muchas veces, las personas deprimidas suelen emprender actividades que posteriormente no consiguen completar y el malestar aumenta por la sensación negativa de no concluir ninguna tarea. Esto se debe a que se presta mayor atención a los resultados inmediatos que a los resultados a largo plazo. Se propone descomponer una tarea en etapas más cortas para ir consiguiendo varios resultados finales.

Ejercicio: Objetivos graduados.

Elige una tarea, descomponla en pasos más pequeños, anótalos y ve tachándolos a medida que los vas realizando. Refuézate los pasos conseguidos. De esta manera aumentan los reforzamientos obtenidos por una tarea grande al recibirlos por cada actividad completada con éxito.

● **Reestructuración cognitiva.**

Las personas depresivas tienen creencias ilógicas sobre su mundo y sobre como ellos responden a él. Se ponen muchas exigencias y no valoran nada de lo que consiguen. Esta Técnica es un poco complicada para explicarla aquí y se necesita la intervención del psicólogo para enseñarla y ponerla en práctica. Pero vamos a señalar un pequeño ejercicio como ejemplo. La persona posee una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Si no cumplen estas normas se enfadan y se sienten culpables. Las palabras que indican la presencia de esta distorsión son: "Debería...", "Tendría...". La persona piensa "Debería haberme comportado así", "No debería haber hecho esto", "Debería terminar este trabajo", "Debería planchar todo el montón de ropa"... etc. El proceso es fácil, nos planteamos unas obligaciones que no cumplimos y nos sentimos culpables por ello.

Ejercicio: "los Debería"

Piensa en la cantidad de veces que te dices "debería" a lo largo del día, anótalas en un papel. Debajo de cada uno vuelve a escribir la frase pero utilizando ahora la palabra "ME GUSTARÍA". Verás como tus sentimientos cambian, si te dices "me gustaría terminar todo el trabajo" pero no puedes hacerlo, no te sientes tan culpable ni hundido como si te lo impones como obligación.

Hay muchas otras técnicas, pero éstas han servido de ejemplo de qué tipo de abordaje se hace desde la psicología para este tipo de trastornos.

ESTRATEGIAS DE TRATAMIENTO PSICOLÓGICO CONTRA LA ANSIEDAD

La Ansiedad es una de las quejas más frecuentes de los pacientes, tanto como trastorno en sí, como siendo síntoma de otro tipo de enfermedad. Todos los estados de ansiedad son molestos, tanto física como emocionalmente, y la aparición en forma de crisis de angustia o ataque de pánico, puede llegar a ser terrible por lo desagradable que resulta y el miedo que produce. Vamos a ver una serie de técnicas que se utilizan para su abordaje.

● Desahogo.

Para aliviar la presión suele ser de considerable ayuda tener la oportunidad de hablar de su experiencia y de su estado con un profesional que lo va a entender. Muchos pacientes refieren que nunca han tenido la oportunidad de contar a alguien su estado con detalle. A lo sumo el médico les ha recetado un ansiolítico que le ha proporcionado una mejoría a corto plazo pero no ha controlado el problema totalmente. La confianza que genera en la persona una conversación amable, comprensiva y sin prisas, será más duradera.

● Explicación.

El siguiente paso consiste en darle explicación del trastorno, de los mecanismos de la ansiedad, de la normal y de la patológica, de cómo funciona el sistema nervioso, del porqué de cada síntoma, de porqué aparecen tantos síntomas al mismo tiempo, y cómo puede la ansiedad generalizarse de una situación a otra. También se le plantea un modelo de trabajo sensato y comprensible donde él mismo va a recobrar el control sobre lo que le pasa de una manera gradual.

● Relajación

La relajación es un recurso que se puede utilizar para cargar baterías e intentar controlar los síntomas de ansiedad. Su característica principal es el autocontrol. Cuando estamos relajados, la actividad corporal es totalmente opuesta a la de activación de la respuesta de estrés o ansiedad.

La respuesta del organismo durante la respiración es la siguiente: desciende la tasa cardíaca, la respiración se lentifica, aumenta la secreción de saliva, desciende la sudoración, disminuye la tensión muscular y la mente se tranquiliza.

La relajación es beneficiosa para:

- a) reducir el impacto de los síntomas físicos;
- b) proporcionar a la persona una medida útil para los momentos duros.

Existen varios procedimientos que ayudan a alcanzar un estado de relajación, como por ejemplo:

- La relajación muscular progresiva profunda.
- La relación por respiración abdominal.
- El yoga y la meditación.
- El reflejo silencioso.

Conviene aprender algunas de estas técnicas (ver capítulo 10) para ponerlas en práctica regularmente, pero, aprender estas técnicas lleva un tiempo de entrenamiento antes de obtener resultados, es decir, es necesario que pase algún tiempo hasta experimentar los beneficios. Las puedes aprender en algún Centro que se dedique a enseñarlas en grupo, y de este modo, también te permite relacionarte con otras personas. Después se trata de realizarlas diariamente en casa, en el trabajo o donde te encuentres tenso.

Además de estas técnicas, durante la vida diaria hay bastantes actividades que se pueden realizar para sentirse relajados y llenos de vitalidad.

Ejercicio: Aprender a Relajarse.

- ✓ Aprende solo o en grupo técnicas de Relajación y practícalas diariamente, las utilizarás luego para controlar la ansiedad.
- ✓ Realiza a lo largo del día otras actividades relajantes:
 - Tomar un baño de espuma.
 - Sauna.
 - Pasear tranquilamente.
 - Escuchar música (la barroca es particularmente efectiva).
 - Leer un libro
 - Recibir un masaje.

● **Intervenciones cognitivas.**

La persona ansiosa experimenta comúnmente una gran pérdida de confianza cuando aparecen los síntomas, sobre todo en las personas en las que la ansiedad nunca había sido un problema o que nunca había experimentado una pérdida de control como la que se siente durante los episodios de ansiedad aguda. El shock de dichos síntomas y el miedo a que reaparezcan puede minar enormemente la autoestima de una persona.

Se explica como la interpretación de las situaciones y de los síntomas va a influir en que los síntomas aparezcan y se mantengan. Los síntomas tienen una base en los acontecimientos antes y mientras se dan.

Se trata de que la persona aprenda a retar las interpretaciones negativas que aparecen en su pensamiento, dándose pautas tranquilizadoras.

Ejercicio: Aprende a Retar los pensamientos negativos.

- ✓ Pruebas a favor o en contra de que se cumpla el pensamiento negativo.
- ✓ Piensa en cuál es la probabilidad real de que ocurra o sea cierto ese pensamiento negativo.
- ✓ Piensa en pensamientos alternativos más realistas.
- ✓ Desdramatiza la situación. ¡no será tan tremendo!
- ✓ Pregúntate para qué te sirve ese pensamiento negativo.

Veamos un ejemplo de cómo utilizar este ejercicio de retar pensamientos. *Una persona tiene que acudir a la revisión del médico para que le diga los resultados de cómo le está funcionando el tratamiento contra el virus de la hepatitis C. Antes de salir de casa se siente nerviosa, nota que empieza a sudar, el corazón se le acelera y tiene la sensación de que le falta el aire y no puede respirar. En ese momento piensa que esos síntomas son la prueba de que está muy enferma, de que está empeorando y las noticias que le de el médico van a ser malas.*

Pensamiento Negativo: *“Estoy peor, el tratamiento no está dando resultado”*

1) Pruebas en contra a que se cumpla el pensamiento: *Estos síntomas son de ansiedad y eso no quiere decir que esté peor de mi hígado. En la última visita los resultados de las transaminasas eran normales y el virus estaba negativo.*

2) Probabilidad real de que ocurra: *¿qué probabilidad hay de que estos síntomas signifiquen que estoy peor?, ¿Una entre cien? ¿una entre mil? ¿una entre un millón?*

3) Pensamientos más realistas: *Ya se que estoy nervioso por los resultados y eso ha hecho que me acelere. Sólo son síntomas de ansiedad. No estoy peor de la hepatitis. Tengo muchas posibilidades de que los resultados sigan siendo buenos.*

4) Desdramatizar: *Aunque son desagradables estos síntomas, no me*

pasa nada grave. Posiblemente esté mejor mi hígado. Ir al médico no es para tanto.

5) Para qué sirve el pensamiento negativo: *¿Para qué me sirve pensar en que estoy peor? Pues para nada, me sirve para pasarlo mal ahora, cuando después no va a ser tan tremendo.*

Posiblemente, después de esta reflexión, los síntomas se hayan reducido y te encuentres algo más tranquilo para recibir las noticias que tenga que darte el médico. Esta forma de retar pensamientos se puede aplicar a cualquier tipo de pensamiento negativo que acuda a tu mente y te cause malestar.