

SALUD MENTAL

- PRINCIPALES TRASTORNOS
- TIPOS DE TRATAMIENTOS
- PREVENCIÓN



ESTHER MORALES – PSICÓLOGA CLÍNICA UC

LOS TRASTORNOS DE LA SALUD MENTAL, YA SEAN PSICOLÓGICOS O PSIQUIÁTRICOS, IMPLICAN ALTERACIONES EN **EL PENSAMIENTO, LAS EMOCIONES Y LA CONDUCTA** DE LA PERSONA, AFECTAN EN FORMA IMPORTANTE LA SALUD, EL BIENESTAR, LA CALIDAD DE VIDA Y LAS RELACIONES HUMANAS, DE QUIENES LAS PRESENTAN

CAUSAS :

- Aunque en cada persona operan diferentes causas, en general el origen de muchos problemas mentales, depende de una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales, como trastornos hereditarios o genéticos, sucesos estresantes, problemas familiares, enfermedades neurológicas y problemas médicos.
- Un origen importante de los TM, son eventos ocurridos predominantemente los primeros 7 años de vida, como traumas debido al abandono afectivo, conflictos conyugales entre los padres, violencia intrafamiliar, maltrato físico y/psicológico, alcoholismo del padre, madre depresiva o victimizada, abuso sexual, bullying en el colegio.
- Muchas personas manifiestan problemas de salud mental de vez en cuando. pero un problema de salud mental se convierte en una enfermedad mental, cuando los signos y los síntomas se hacen permanentes y afectan la capacidad de funcionar normalmente.

TRASTORNOS MAS FRECUENTES

Estrés sostenido

Trastorno ansioso

Depresión

Crisis de Pánico

Adicciones

Estrés Post Traumático

Trastorno Bipolar o Maníaco-Depresivo

ESTRES SOSTENIDO

LA VIDA COTIDIANA ESPECIALMENTE EN LAS GRANDES CIUDADES, NOS SOMETE A UN ESTRÉS PERMANENTE, CUYAS CAUSAS PRINCIPALES SON :

- CONTAMINACION AUDITIVA Y DEL AIRE
- CONGESTION VEHICULAR
- PROBLEMAS DE PAREJA Y FAMILIARES
- DIFICULTADES LABORALES – MOBING
- TEMAS ECONOMICOS - DEUDAS



TRASTORNO ANSIOSO puede producir

síntomas tanto psicológicos como físicos.

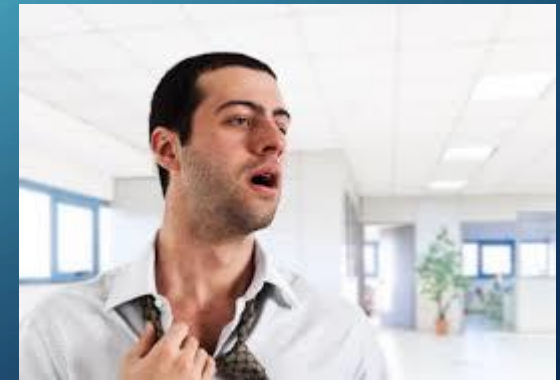
El síntoma principal del trastorno de ansiedad será sentirse ansioso(a) o nervioso(a) constantemente, lo cual puede producir otros síntomas psicológicos, por ejemplo:

- dificultad para quedarse dormido(a) (insomnio)
- cansancio
- irritabilidad o enojo rápido
- problemas de atención, concentración y memoria
- pérdida de control de las acciones, o aislamiento del entorno
- alta reactividad emocional



Cuando la persona está ansioso(a), también puede tener diversos **síntomas físicos**. Esto se debe a la liberación de adrenalina, cortisol y noradrenalina: la llamada respuesta de “lucha o huida” del organismo. Los síntomas físicos de la ansiedad incluyen lo siguiente :

- malestar abdominal (vientre)
- diarrea
- boca seca
- taquicardias o palpitaciones
- opresión o dolor en el pecho
- falta de aire
- mareos
- necesidad de orinar más a menudo que de costumbre
- dificultad para tragar
- temblores



DEPRESION -

- Estado de ánimo irritable o bajo, la mayoría de las veces
- Dificultad para dormir o exceso de sueño
- Cambio grande en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso
- Cansancio y falta de energía
- Sentimientos de inutilidad y culpa
- Capacidad disminuida para pensar o concentrarse, indecisión, fallas de memoria
- Inactividad y retraimiento de las actividades usuales
- Sentimientos de desesperanza o abandono
- Pérdida de placer o anhedonia, libido baja, supresión actividad sexual.



DEPRESION

- Insomnio (de conciliación o mantención) o hipersomnias
- Marcada disminución del interés o placer, en todas o casi todas las actividades la mayor parte del día
- Estado de ánimo depresivo la mayor parte del día y en forma permanente
- Agitación o retardo psicomotor observado por otros (no informado por el mismo paciente)
- Fatiga o pérdida de energía
- Baja autoestima y culpa excesiva o inapropiada
- Pensamientos recurrentes de muerte o **suicidio**, intento de suicidio o un plan específico para suicidarse



CRISIS DE PANICO



CRISIS DE ALTA INTENSIDAD, REPENTINA E INCONTROLABLE, CON FUERTE SOMATIZACIÓN, TAQUICARDIA, MAREO, NÁUSEAS, SUDORACION DESPERSONALIZACIÓN, DOLOR DE CABEZA, ENTUMECIMIENTO, TEMBLORES, SENSACIÓN DE MUERTE



ADICCIONES se caracterizan por:

- Pérdida del control de los impulsos
- Deseo intenso o ansia de consumo de sustancias, tales como alcohol, nicotina, drogas, psicofármacos, ludopatía
- Dificultad para reconocer las consecuencias derivadas del consumo, autoengaño
 - Respuestas emocionales disfuncionales en las relaciones interpersonales, tales como engaños, mentiras, robos
- Incapacidad para mantener la abstinencia, a pesar de la intención



ESTRÉS POST-TRAUMÁTICO - TEPT



Ocurre cuando la persona ha estado expuesta a un acontecimiento altamente estresante o situación tanto breve como prolongada, de naturaleza excepcionalmente amenazadora o catastrófica, de la cual es incapaz de recuperarse. Ej. asalto, accidente, violación, desastre natural, terremoto, etc

El trastorno puede durar desde meses hasta años y suele haber episodios que recuerdan el trauma y causan intensas reacciones emocionales y físicas.

Entre los síntomas se encuentran tener pesadillas o recuerdos repentinos, evitar situaciones que recuerden el trauma, reaccionar exageradamente ante los estímulos similares y sufrir de ansiedad o depresión.

Trastorno Bipolar o Maníaco-Depresivo, es una enfermedad mental que causa cambios extremos en el estado de ánimo, que comprenden altos emocionales (manía) y bajos emocionales (depresión).

FASE MANIACA :

Alegría, exaltación, euforia

- Autoestima inflada o megalomanía
- Disminución de la necesidad de sueño
- Mayor locuacidad de lo habitual
- Fuga de ideas o pensamientos acelerados
- Distractibilidad
- Aumento de la actividad dirigida por objetivos
- Excesiva participación en actividades con alto riesgo de consecuencias graves (p. ej., compras compulsivas, deportes extremos, inversiones financieras insensatas)



TRATAMIENTOS

TERAPIAS ENERGÉTICAS: ORIENTADAS A LOGRAR EL BIENESTAR Y EQUILIBRIO FÍSICO, EMOCIONAL Y MENTAL DEL PACIENTE, A TRAVÉS DE LA CORRECTA CANALIZACIÓN DE LA ENERGÍA

REIKI, BIOMAGNETISMO, ACUPUNTURA, REFLEXOLOGÍA, AURICULOTERAPIA, GEMOTERAPIA, CUENCOS TIBETANOS, SHIATZU, TUINA

MUY ÚTILES EN ESTRÉS SOSTENIDO, TRASTORNOS ANSIOSOS, DEPRESIONES LEVES Y REACTIVAS



REMEDIOS NATURALES

-Esencias de Bach

-Aromaterapia

-Remedios
Homeopáticos en
glóbulos, comprimidos o
gotas

-Rescue Remedy

-Fitoterapia



PSICOTERAPIAS

INDIVIDUAL-DE PAREJA-FAMILIAR

TERAPIA PSICOANALÍTICA

TERAPIA SISTÉMICA

TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA- PNL

TERAPIA GESTALT HUMANISTA

EMDR

HIPNOSIS

TERAPIA TRANSPERSONAL

REGRESION A VIDAS PASADAS



CONDICIONES PARA HACER UNA BUENA PSICOTERAPIA

BUSCAR LA TERAPIA MAS ADECUADA

ESPECTATIVAS REALISTAS – PROCESO TERAPEUTICO

COMPROMISO Y RESPONSABILIDAD

RESPETAR FRECUENCIA REGULAR

BUENA CONEXIÓN TERAPEUTICA

RESPETO - EMPATIA - CONFIANZA - AMABILIDAD -
PUNTUALIDAD

NO GENERAR DEPENDENCIA CON EL TERAPEUTA

EVITAR TERAPIAS EXCESIVAMENTE LARGAS





PSICOFARMACOS

Un psicofármaco es una sustancia química, que ejerce una cierta influencia en los procesos del sistema nervioso central, en la mente, el ánimo y la conducta.

ANSIOLÍTICOS Y SEDANTES -
BENZODIACEPINAS

ANTIDEPRESIVOS

ESTABILIZADORES DE ANIMO

HIPNOTICOS

ANTIPSICOTICOS

INDICACIONES IMPORTANTES

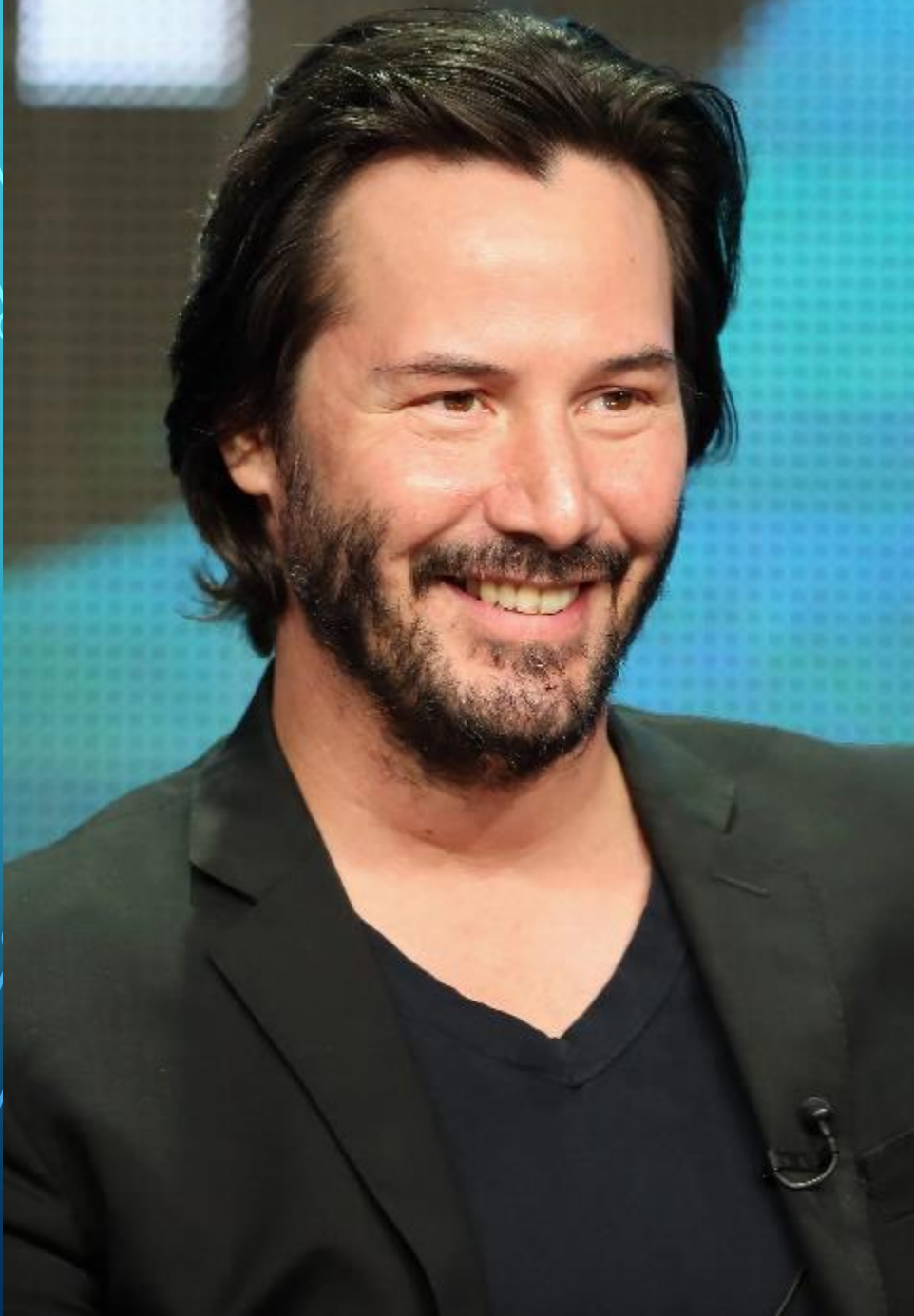


- Usar siempre con prescripción médico psiquiátrica, dosis progresiva
- Evitar automedicación o uso SOS
- Usar por periodos breves, acompañados de psicoterapia
- Evitar politerapia – desintoxicación médica
- Drogas lícitas, evitar adicción neuroquímica y/o psicológica
- Nunca dejar bruscamente
- **Jamás** usar psicofármacos combinados con alcohol y/o drogas

COMO PREVENIR

- RESPIRACIÓN CONSCIENTE
- HIDRATACIÓN
- ALIMENTACIÓN SANA
- DORMIR LO SUFICIENTE
- EJERCICIO FÍSICO - DEPORTE
- CONTACTO CON LA NATURALEZA
- RESOLVER EL ESTRÉS Y LOS PROBLEMAS
- TERMINAR CON RELACIONES DE PAREJA TOXICAS
- CAMBIAR DE TRABAJO





A veces nos quedamos tan atrapados en nuestra vida diaria, que nos olvidamos de tomarnos el tiempo para disfrutar de la belleza de la vida.

Cada lucha en tu vida te ha convertido en la persona que eres hoy. Agradece los tiempos difíciles, solo pueden hacerte más fuerte.

Es increíblemente poderoso, saber que tu futuro está en tus manos.

Keanu Reeves