

SALUD MENTAL

La Salud Mental no es cosa de LOCOS es cosa de TODOS PATOLOGÍAS PREVALENTES

Trastornos de ansiedad.

La ansiedad y preocupación son parte de la vida. Todas las personas solemos tener una preocupación en algún momento, por cuestiones familiares, por problemas laborales, por la situación económica y hasta por el resultado de un examen.

La ansiedad moderada es una emoción humana normal y cumple una función adaptativa, es decir que sirve para algo, nos prepara para enfrentarnos a una adversidad, a algo nuevo o a un peligro, frecuentemente solemos experimentar ansiedad, pero cuando la ansiedad es excesiva o se da sin razón aparente podemos estar frente a un trastorno de ansiedad.

Según las características el trastorno de ansiedad se conoce como: ataque de pánico, crisis de angustia, fobia, trastorno obsesivo compulsivo (TOC), estrés postraumático o trastorno de ansiedad generalizada.

En cualquiera de sus formas el trastorno de ansiedad incide en el normal desempeño de las actividades cotidianas ya que las personas padecen de síntomas no solo emocionales o psicológicos - angustia, irritabilidad, inquietud, dificultad para concentrarse - sino físicos como tensión muscular (contracturas), taquicardia, sudoración excesiva, insomnio, pesadillas, hormigueos en manos y pies, entre otros. Y da lugar a conductas de evitación como dejar de concurrir a determinados lugares o tendencia a permanecer en la casa.

Existen tratamientos adecuados para cada tipo de trastorno de ansiedad.

Abuso de alcohol y sustancias psicoactivas.

El consumo abusivo de sustancias psicoactivas como el alcohol, las drogas ilegales y las benzodiazepinas (sedantes, hipnóticos, ansiolíticos) afecta física y psicológicamente a la persona, genera dependencia y produce además problemas de adaptación social deteriorando su calidad de vida.

El problema de las conductas adictivas es complejo y no se resuelve solamente mediante la desintoxicación del sujeto de la sustancia problema. Es fundamental la terapia psicológica en el tratamiento de la adicción que contemple áreas fundamentales: prevención de recaídas, cambios en el estilo de vida, entrenamiento en habilidades sociales, intervención familiar y motivación.

Depresión.

La depresión es una enfermedad frecuente, se trata de un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés, falta de autoestima, sentimientos de culpa, trastornos del sueño o del apetito, falta de concentración y sensación de cansancio.

Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave, y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares.

Existen tratamientos eficaces para la depresión que combinan la psicoterapia y el tratamiento farmacológico. También son importantes las redes de apoyo - familiares, amigos - con las que cuenta la persona.

Las depresiones leves no requieren de tratamiento farmacológico, pero es fundamental la psicoterapia y el apoyo psicosocial para que el cuadro no se agrave.

El Suicidio puede PREVENIRSE

Suicidio y comportamiento suicida.

El suicidio es el acto de quitarse deliberadamente la propia vida. El comportamiento suicida es cualquier acción que pudiera llevar a una persona a morir, como tomar una sobredosis de fármacos o conducir un automóvil hacia un precipicio de forma deliberada.

Existen signos de alerta a los que debemos prestarle atención: aislamiento, persistencia de ideas negativas, dificultad para comer dormir y trabajar, desesperanza, llanto inconsolable, repentino cambio de conducta. Es importante que la persona que presenta estos signos sepa que puede pedir ayuda, a la familia, a los amigos, en el centro de salud más cercano, en el hospital, en la escuela, en su lugar de trabajo. Está demostrado que hablar de suicidio reduce la posibilidad de cometerlo.

EL SUICIDIO PUEDE PREVENIRSE.

Todos los trastornos tienen tratamiento.

Consulte con un profesional de la salud mental.

Ley Nacional de Salud Mental N°26.657

Ley Nacional de Prevención del Suicidio N°27.130 e A 1)45.