



Emergencias mentales: señales para pedir ayuda

Insomnio, depresión recurrentes y cambios en el estado de ánimo son algunos de los síntomas.

En diferentes momentos es normal enfrentar etapas difíciles en el plano emocional.

Sin embargo, existen diversos síntomas a los que tenemos que estar atentos y, en caso de que persistan, merecen atención psicológica o psiquiátrica. Según la Encuesta Nacional de Salud Mental realizada en 2015, uno de cada diez colombianos sufre de algún problema mental.

Expertos en el tema como Rodrigo Córdoba, psiquiatra y miembro de la Asociación Colombiana de Psiquiatría, afirman que, al igual que el resto del cuerpo, la mente puede tener emergencias: “La mente es una función del cerebro y necesita atención cuando algo anda mal. Así como vamos al cardiólogo cuando falla el corazón, la mente también debe ser atendida si es necesario”.

El presidente de la Asociación Colombiana de Psiquiatría, Juan Isaac, explica que hay síntomas que si persisten más de dos meses, deben ser atendidos de manera profesional: “Ideas negativas sobre la vida, pérdida del apetito, angustia por causas externas como el trabajo o problemas personales; estas son razones para consultar a un psicólogo”.

La psicoterapia –añade el experto– puede ser de gran ayuda en muchos casos; también los medicamentos, siempre y cuando sean recetados por un profesional idóneo que, dependiendo de cada situación, podría pasar del psicólogo al psiquiatra.

“La depresión, la ansiedad, el insomnio, el encierro, el abuso de drogas y de alcohol, conductas autoagresivas, impulsivas y la angustia sin razón específica son razones para asistir al psiquiatra, quien tiene la capacidad de medicar en casos más complejos como estos”, añade Isaac.

Según Córdoba, es necesario atender los problemas mentales de manera oportuna, pues con el tiempo pueden complicarse y desencadenar riesgo de suicidio. Conclusión que se demuestra en las cifras arrojadas por la Organización Mundial de la Salud del 2016, en las que se afirma que en el mundo el suicidio es la segunda causa de muerte en jóvenes entre los 15 y 29 años después de los accidentes de tránsito. De hecho, la mortalidad por suicidio es superior a la mortalidad total causada por la guerra y los homicidios en el mundo.



Un caso de salud pública

En el caso colombiano, el suicidio fue la cuarta causa de muerte violenta en el país en 2015, según las cifras más recientes de Medicina Legal: 2.068 personas decidieron quitarse la vida, un 10 por ciento más que el año anterior.

Para el profesor de la Universidad El Bosque y presidente electo para 2018 de la Asociación Colombiana de Psiquiatría, Henry García, la salud mental es un tema clave para la salud pública y debería ser una prioridad. “En el país, la gente todavía tiene muchos estigmas y prejuicios acerca de ir al psicólogo o al psiquiatra; tienen miedo a ser tildados de locos, y no se trata de eso. La gente debe entender que ir al psicólogo es normal, y las familias deberían apoyar estas circunstancias sin condenarlas”, sigue.

Situaciones cotidianas pero altamente estresantes deben tomarse con más seriedad, añade García. “Hay personas que pasan por una ruptura amorosa difícil y tienen conductas impulsivas, que intentan agredirse o, incluso, suicidarse. Estas conductas pueden ser generadas o alentadas por el abuso de sustancias psicoactivas o alcohol. Todo esto se evita con la ayuda de un psiquiatra o un psicólogo”.

En general, la recomendación es prestar atención sobre todo a la depresión que, según la OMS, padecen 322 millones de personas en el mundo.

Si le sucede esto...

Depresión: Cuando la tristeza afecta su vida, su rutina, su capacidad de trabajo o cuidado personal. O se vuelve estado permanente que supera el mes.

Ansiedad: Si hay una permanente sensación similar a los nervios o a la intranquilidad, acompañada de taquicardia.

Constantes pensamientos negativos: Cuando ya no hay un sentimiento de placer o disfrute de la vida, ni los buenos momentos ni las relaciones sociales lo logran ayudar.

Abuso de sustancias psicoactivas y alcohol: Aumento del consumo habitual de estas sustancias y la pérdida del control al hacerlo.

Angustia permanente: Negatividad anticipatoria y predisposición frente a diversas situaciones de la vida.

Insomnio: Si las constantes preocupaciones no le permiten dormir bien por más de tres noches seguidas. O cuando el sueño no es reparador; es decir, que no obstante dormir varias horas, amanece exhausto.



Cambios en el apetito: Pérdida casi completa del apetito o, por el contrario, aumento impulsivo de comidas no saludables.

FUENTE: Henry García, Presidente de la Asociación Colombiana de Psiquiatría.

Diario EL TIEMPO, 22 de Noviembre de 2017. Página 3.6