

Psicología

- Si tienes alguna duda respecto a esta información o se te ocurre alguna pregunta referente a este tema o cualquier otro relacionado con tu enfermedad y tu estado de ánimo, no dudes en ponerte en contacto conmigo en:

- Asociación Contra el Estrés y la Depresión -



▸ **María Pérez Escribano** - *Psicóloga Clínica*

▸ **e-mail:** mariape_es@eresmas.com
mariape_es@latinmail.com
maria_esc@yahoo.es
mariape_es@hotmail.com

▸ **Teléfono: 678 886 887**

[PSICOLOGÍA]

- Al definir el concepto de salud en sus justos términos decimos que es un estado de bienestar físico, psíquico y social. Si una persona tiene una enfermedad crónica (diabetes, hepatitis, lupus, E.I.I., etc..) controlada y disfrutar de bienestar no es justo tipificarla de enferma. Hay que basarse en el hecho de que la existencia de una enfermedad no es incompatible con un nivel de vida normal.
- La adquisición de una enfermedad mas o menos grave supone ante todo, una situación de estrés y una amenaza contra el bienestar del individuo, contra su vida normal. El malestar incluye no solo las propias dolencias del cuerpo sino también el malestar psicológico. Todo esto crea una ansiedad, una alteración del estado emocional, secundario a los temores e incertidumbres que sugiere el desarrollo de la enfermedad.

- Una de las características que mas condiciona el comportamiento de los individuos son las emociones, que son impulsos que nos llevan actuar de muy diversas maneras: con ansiedad, miedo, rabia, felicidad, amor, tristeza.
- Sabemos que la ansiedad es una causa del estrés. Es una emoción común y universal que la conocemos por otros nombres como inquietud, nerviosismo, miedo, temor, tensión. Este estado de animo afecta a la enfermedad y específicamente al sistema gastrointestinal. De hecho, cuando describimos nuestro estado de animo casi siempre nos referimos a sensaciones que provienen del tracto gastrointestinal. Así decimos " nudo en la garganta, boca seca, nervios o nudos en el estomago " cuando nos encontramos ante un problema o una situación estresante.
- La ansiedad va a estar asociada frecuentemente a la depresión y a otros trastornos psicológicos, también va a ir unida a una amplia variedad de trastornos psicofisiológicos, entre los mas importantes esta: los trastornos cardiovasculares, la ulcera péptica, las cefaleas, el asma, el síndrome premenstrual, los trastornos dermatológicos, etc; además juega un gran papel en los trastornos sexuales, las adicciones, los trastornos de alimentación y últimamente se ha comprobado su influencia en la debilitación del sistema inmune.
- Los trastornos de ansiedad, por si solos, suponen la patología psicológica mas frecuente, seguidos de los trastornos de afectividad y el consumo excesivo de drogas y alcohol.
- También conocemos que hay ciertos estados emocionales que pueden aumentar o disminuir la actividad de algunos componentes del sistema gastrointestinal. Así, emociones como ira, cólera, rabia o frustración se acompañan de incrementos en la actividad estomacal, en especial si la persona se calla y no expresa esas emociones, mientras que los estados depresivos y el miedo producen el efecto contrario, disminuyen la actividad del estomago.
- La relación entre las emociones y los trastornos en general es un hecho comprobado en la actualidad. Esto no implica el hecho de que la emoción sea la causa única y suficiente para la aparacion del trastorno, pero si que su presencia han contribuido o facilitado su desarrollo posterior. Los estudios clínicos y de laboratorio sugieren que los estados emocionales juegan un papel central en la aparición y recurrencia de las ulceras. Aunque resulta muy difícil identificar y precisar este proceso.
- Las enfermedades crónicas, con frecuencia, no solo producen alteraciones físicas, sino también sociales y psicológicas. Esto cobra especial importancia si atendemos al hecho de que tradicionalmente, los cuidados del enfermo se han limitado a los aspectos físicos de su enfermedad considerando los aspectos emocionales y psicológicos como un mal menor y no prioritario.
- Los enfermos son una población especialmente vulnerable a situaciones estresantes que en otros sectores de la población producen pocos efectos negativos. La capacidad del enfermo para resolver los problemas asociados al diagnostico de una enfermedad crónica depende de una gran variedad de factores personales como son: edad, sexo, posición económica, desarrollo emocional, autoestima, creencias religiosas, enfermedades previas, así como la repercusión de la enfermedad en la propia vida. Y también de factores ambientales como las condiciones físicas y sociales y entre las relaciones familiares, el apoyo social y las expectativas culturales.
- Igualmente, la enfermedad no solo produce estrés en la persona que la padece, sino que tiene efectos estresantes, en mayor o menor grado, en los familiares del enfermo. Puede incluso conducir a discordias familiares, afectivas y sexuales, en caso de las parejas, y las relaciones entre padres e hijos pueden sufrir alteraciones de importancia.

- La calidad de vida del enfermo crónico depende, en gran parte, de su nivel de adaptación a la enfermedad, al tratamiento y a su capacidad para mantener buen funcionamiento social.
- Cuando se diagnostica una enfermedad, el problema no solo afecta al enfermo sino también, y en diferente grado a los miembros de la familia, de tal forma que parecen como " pacientes secundarios ".
- Si la familia no quiere aceptar la enfermedad y la niega, suprimen la comunicación entre ellos, culpan a otros, se muestran poco afectados y hacen poco uso de sus recursos. Con ello solo consiguen que el enfermo tenga mas probabilidades de incrementar la ansiedad. Mientras que las familias que ponen del lado del paciente y hablan abiertamente acerca de sus miedos y preocupaciones facilitan la adaptación del paciente a la enfermedad. Además son capaces de utilizar sus recursos, tomar decisiones para abordar el problema, aceptarlo y afrontarlo.
- Las relaciones con amigos, compañeros de estudios y/o trabajo, van a depender de la propia actitud que mantenga el enfermo hacia ellos. Porque ante todo nunca debe considerarse un enfermo, sino una persona que padece una enfermedad, que mientras los síntomas se lo permitan, seguirá con su vida habitual.
- La actitud es la característica o postura psicológica que toma una persona, por lo general, sin ser consciente de ello. Las actitudes aparecen como resultado de múltiples factores, como las influencias culturales, creencias familiares, conductas aprendidas e incluso los genes.
- Todos tenemos actitudes que nos permiten ir tomando día a día decisiones sin tener que detenernos a sopesarlas conscientemente una por una, e influyen constantemente en nuestras conductas. Sin embargo, las actitudes pueden convertirse en un problema cuando son tan negativas e inflexibles que nos impiden actuar de manera saludable, o al menos nos complican una adaptación apropiada a las circunstancias en que nos encontramos.
- Hay actitudes particulares como la hostilidad/ira que nos van a impedir alcanzar habilidades de afrontamiento y resolución de los problemas con los que nos topamos. En cambio hay actitudes como la resistencia al estrés, el optimismo, la empatía y el altruismo que nos pueden ayudar mucho a relajar la incertidumbre de un problema particular y de la vida en general.
- Y precisamente a estas actitudes de optimismo y resistencia al estrés tenemos que prestar mas atención. Si habéis leído cada una de las experiencias de personas que como vosotros sufren de una E.I.I., os habréis dado cuenta de que una actitud positiva hacia los problemas ayuda a resolverlos, o bien a encontrar la mejor solución.
- De la misma manera que en las personas con una enfermedad crónica la autoestima se ve disminuida, lo mismo sucede con su habilidad para experimentar humor respecto a ellas mismas y al mundo que les rodea. La preocupación, por uno mismo y la tristeza que nos acompaña por perder el funcionamiento " normal " en la vida, hace difícil seguir encontrando cosas de las que reírse en la vida diaria.
- Ser capaz de usar el humor conlleva una conexión saludable entre mente y cuerpo. Y esto no significa que os podáis librar, totalmente, de la enfermedad pero si que la veáis desde otro prisma.