Salud Mental

¿Qué cambios ocurren en el cerebro adolescente? [1]

La adolescencia es un periodo de maduración cerebral y reorganización de las conexiones. Tiene lugar el recorte de las conexiones no usadas y el fortalecimiento de las más usadas. La parte frontal, en concreto la llamada corteza prefrontal, es la que más tarda en madurar. Esta maduración prefrontal va a suponer avances cognitivos importantes: control de impulsos, pensamiento abstracto, planificación, planteamiento de hipótesis, es decir el surgimiento del pensamiento formal (diferencia entre lo ideal y lo posible, pensamiento deductivo, intelectualización, pensar sobre lo que uno piensa). Puesto que aún está en proceso de desarrollo, la persona adolescente puede mostrar comportamientos arriesgados sin medir bien las consecuencias. Con el tiempo se pasa de una mayor sensibilidad a la recompensa inmediata a retrasar la gratificación y esperar recompensa a más largo plazo. El estrés puede aumentar el desequilibrio entre el circuito de la recompensa y el circuito prefrontal.

El cerebro adolescente tiene mucha plasticidad, es decir puede cambiar en función de la relación con el entorno, por eso son muy importantes las actividades creativas, pues ayudan a madurar y aprender.

¿Qué cambios ocurren en la identidad de la persona adolescente? [2]

La identidad de la persona adolescente se va configurando poco a poco. Hay cuatro hitos a alcanzar en la adolescencia: independencia de las figuras parentales, aceptación de la imagen corporal, integración en la sociedad a través del grupo, y consolidación de la identidad. El desarrollo de la identidad va a depender de la superación favorable de los cuatro estadios previos del ciclo vital del ser humano (infancia, niñez temprana, edad del juego, y edad escolar), de la misma manera que el buen desarrollo de la identidad adolescente va a influir posteriormente sobre los estadios post adolescencia (juventud, adultez, vejez) para que éstos a su vez se desarrollen de forma favorable.

IDENTIDAD DE LA PERSONA ADOLESCENTE – 4 HITOS

[3]

¿El cerebro adolescente es más susceptible al estrés? ¿Cómo distinguir entre la crisis de la adolescencia y los trastornos mentales? [4]

Debido a que el cerebro todavía está en desarrollo, la juventud puede responder al estrés de manera diferente que las personas adultas. Algunas manifestaciones de la adolescencia no constituyen una enfermedad sino un proceso evolutivo (adaptativo). El diagnóstico diferencial entre la normalidad (crisis normal de la adolescencia) y el inicio de un trastorno psicopatológico es una tarea importantísima y se basa fundamentalmente en la intensidad de los síntomas, frecuencia, duración (más allá de un mes de forma persistente) e interferencia con el desarrollo de actividades académicas, familiares, sociales y de ocio habituales.

Los cambios continuos en el cerebro, junto con los cambios físicos, emocionales y sociales, pueden hacer que las personas adolescentes sean más vulnerables a problemas de salud mental. Por eso, es importante prestar atención consciente a las señales de alarma (ansiedad, irritabilidad, entre otras) que indican que hay que cuidar la salud. Es necesario dormir más de 8 horas, tener una alimentación equilibrada y hacer ejercicio físico, evitando consumo de sustancias que han demostrado ser neurotóxicas (alcohol y cannabis entre otras).

¿Cómo puedo identificar o detectar que tengo un trastorno o problema de salud mental? [5]

Un trastorno mental se caracteriza por la alteración significativa en alguna o varias de las funciones mentales: emociones (lo que sentimos), percepciones (la interpretación de las señales que entran a través de los órganos de los sentidos), cogniciones (lo que pensamos), conducta (cómo nos comportamos) y relaciones interpersonales. El trastorno se produce cuando estas alteraciones afectan al funcionamiento habitual de la persona, aparecen síntomas y señales, algunas de las cuales se indican a continuación:

- Tristeza, malestar, angustia, que interfiere con la capacidad de estudiar, trabajar o relacionarnos.
- Cambios bruscos en el estado emocional (pasar de la felicidad a la tristeza de forma rápida y sin motivo aparente) o, lo contrario, tristeza o euforia constante que no se modifican por las circunstancias del entorno.
- Nerviosismo sin una explicación aparente.

- Disminución del interés por las actividades cotidianas, apatía, tendencia al aislamiento.
- Abandono de hábitos previos, como la higiene, alimentación, paseos o actividades de ocio.
- Cambios en el sueño, por exceso o defecto.
- Problemas con la atención y concentración.
- Dificultades para mantener un pensamiento coherente, con saltos de un tema a otro, sensación de irrealidad o desconexión de sí mismo.
- Sensación de que la gente está en contra, habla o se ríe de ti. Sensaciones extrañas, como oír a alguien que te habla estando solo.

Debe aclararse que no todos estos síntomas o señales tienen que darse a la vez y por el contrario, la sola presencia de uno de ellos no significa trastorno. La combinación de varios, en grados inquietantes que dificulten la vida normal de una persona, sí puede indicar el desarrollo de problemas mentales.

¿Cómo podemos contribuir a mantener una buena salud mental? [6]

Mantenerse en buena forma física, alimentarse de forma saludable y dormir suficiente. Hacer deporte. La actividad física potencia los cambios positivos en el cerebro de las personas adolescentes, a través de la liberación de neurotransmisores, del factor neurotrófico cerebral (BDNF) que es un factor protector, y de las endorfinas. A nivel psicológico influye el factor social, la persona se siente parte de un grupo. Se recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad física vigorosa.

- Meditar o practicar relajación.
- Conectar con los demás, fomentar intereses y red social.
- Elegir la actitud que adoptar en la vida: Aceptación y compromiso con el propio bienestar y con nuestros valores:
- Desarrollar un sentido de significado y propósito en la vida.
- Desarrollar habilidades para enfrentar problemas.
- Obtener ayuda profesional si lo necesitas.

¿Qué puede desencadenar un problema de salud mental? [7]

La salud mental de las personas está determinada por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos.

- Existen factores predisponentes, por ejemplo, las presiones socioeconómicas, la pobreza y el bajo nivel educativo, las condiciones de trabajo o estudio estresantes, la discriminación de género, la exclusión social, los modos de vida poco saludables (consumo de alcohol y otras sustancias adictivas, falta de ejercicio, mala alimentación), y mala salud física, los riesgos de violencia y violaciones de los derechos humanos.

- También hay factores de la personalidad y psicológicos específicos que hacen que una persona sea más vulnerable a los trastornos mentales. Por último, algunos trastornos mentales también tienen causas de carácter biológico, dependientes, por ejemplo, de factores genéticos o de desequilibrios bioquímicos cerebrales.

- Entre los factores desencadenantes se encuentran los llamados acontecimientos vitales estresantes negativos (Oliva, Jiménez-Morago, Jiménez, & Sánchez-Queija, 2008), que requieren adaptación a dichas circunstancias, como el fallecimiento de un progenitor, ingreso por enfermedad, separación de los progenitores o ruptura de pareja. El efecto es mayor si se acumulan varios de ellos.

¿Afectan a todas las personas por igual los factores desencadenantes? [8]

Los factores desencadenantes no afectan a todas las personas por igual. Se habla del modelo de las cuatro ‘P’ de comprensión de las enfermedades mentales, porque las manifestaciones dependen de la interacción cuatro dimensiones: 1) Factores Predisponentes, 2) factores Precipitantes, 3) factores Perpetuadores, 4) factores Protectores. Por tanto, para contrarrestar los efectos de los factores de riesgo, conviene reforzar los factores protectores, como el apoyo social y familiar, la autoestima y el apoyo del grupo de iguales. En caso de que esto no exista, se puede buscar una figura de confianza.

MODELO DE COMPRENSIÓN DE LA ENFERMEDAD MENTAL [9]

MODELO DE COMPRENSIÓN DE LA ENFERMEDAD MENTAL

[10]

¿Si tengo un trastorno mental soy una persona con discapacidad? [11]

El trastorno mental puede ser leve, moderado o grave. Los dos primeros permiten hacer una vida normalizada. El trastorno mental grave afecta al funcionamiento, por lo que la persona necesita apoyos, pero no implica afectación de la capacidad intelectual o física. En algunos casos los problemas graves pueden causar discapacidad y afectar a la calidad de vida, pero la mayoría de las personas con trastorno mental mantienen su autonomía, sus capacidades personales y pueden tomar decisiones asumiendo las consecuencias.

¿Es cierto que una persona con un trastorno mental puede ser violenta o agresiva? [12]

La violencia, es decir el comportamiento que puede causar daño o miedo a los demás, está presente en muchos lugares de la sociedad y la gran mayoría de las veces no está relacionada con los trastornos mentales. Son muy importantes los aspectos socioculturales y del entorno que contribuyen a crear un clima que fomenta la violencia y son esos los aspectos que debemos cuidar de forma colectiva. Es cierto que el consumo de sustancias tóxicas, como el alcohol o los estimulantes, pueden llevar a perder el control o inducir estados de agitación. Por eso es importante evitarlas. No existe un único factor, pero el mito de la enfermedad mental asociada a la violencia hay que desterrarlo. Son muchas más las personas con trastorno mental que tienen miedo y no se integran en la sociedad. Se debe hacer el esfuerzo por entender que las personas con trastorno mental pueden hacer una vida normalizada en la comunidad y favorecer su inclusión social.

Páginas

- primera [13]
- ‹ [14]
- …
- 26 [15]
- 27 [16]
- 28 [17]
- 29 [14]
- 30
- 31 [18]
- 32 [19]
- 33 [20]
- 34 [21]
- …
- › [18]
- última [22]

Source URL: https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=29

Links
[1] https://sanidad.castillalamancha.es/content/que-cambios-ocurren-en-el-cerebro-adolescente
[2] https://sanidad.castillalamancha.es/content/que-cambios-ocurren-en-la-identidad-de-la-persona-adolescente
[3] https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/imagenes_galerias/screenshot_3.png
[4] https://sanidad.castillalamancha.es/content/el-cerebro-adolescente-es-mas-susceptible-al-estres-como-distinguir-entre-la-crisis-de-la
[5] https://sanidad.castillalamancha.es/content/como-puedo-identificar-o-detectar-que-tengo-un-trastorno-o-problema-de-salud-mental
[6] https://sanidad.castillalamancha.es/content/como-podemos-contribuir-mantener-una-buena-salud-mental
[7] https://sanidad.castillalamancha.es/content/que-puede-desencadenar-un-problema-de-salud-mental
[8] https://sanidad.castillalamancha.es/content/afectan-todas-las-personas-por-igual-los-factores-desencadenantes
[9] https://sanidad.castillalamancha.es/content/modelo-de-comprension-de-la-enfermedad-mental
[10] https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/imagenes_galerias/imagen_2.png
[11] https://sanidad.castillalamancha.es/content/si-tengo-un-trastorno-mental-soy-una-persona-con-discapacidad
[12] https://sanidad.castillalamancha.es/content/es-cierto-que-una-persona-con-un-trastorno-mental-puede-ser-violenta-o-agresiva
[13] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs
[14] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=28
[15] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=25
[16] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=26
[17] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=27
[18] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=30
[19] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=31
[20] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=32

[21] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=33
[22] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=35