Salud Mental

¿El cerebro adolescente es más susceptible al estrés? ¿Cómo distinguir entre la crisis de la adolescencia y los trastornos mentales? [1]

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? [2]

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? [3]

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? [4]

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? [5]

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 [6]

MODELO DE COMPRENSIÓN DE LA ENFERMEDAD MENTAL

[7]

¿Es cierto que una persona con un trastorno mental puede ser violenta o agresiva? [8]

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.

¿Si tengo un trastorno mental soy una persona con discapacidad? [9]

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.

¿Cómo mantener el equilibrio una persona que se enfrenta a una situación de adversidad? [10]

Todas las personas atravesamos momentos difíciles a lo largo de nuestra vida. En esos momentos es normal sentir emociones negativas, como tristeza, ansiedad o ira y es beneficioso expresarlas con palabras a través de la familia, amistades, o bien escribirlas. De esta forma, las emociones se hacen más conscientes y es más fácil deshacer esos 'nudos' emocionales. Poner palabras a lo que sentimos ayuda a conectar emociones con pensamientos y librarnos de aquellos que detectamos que están distorsionados por ser catastróficos o demasiado generalizadores. Si relatamos o expresamos la situación adversa estamos más cerca de aceptarla y seguir adelante. Siempre podemos elegir la actitud que adoptar; sentirse víctima o culpable de las cosas no ayuda, pero cada cual necesita su tiempo para asimilar las circunstancias.

- La creatividad es una buena forma de canalizar las emociones: escritura, música, pintura, un baile, deporte o teatro.
- Confía en ti, busca los propósitos que tienes, cómo te gustaría estar a largo plazo e identifica objetivos a corto plazo, pequeños y alcanzables. Cada paso puede ir fortaleciéndote. Ser vulnerables nos hace personas, y como personas debemos aceptarnos y cuidarnos.
- Haz tu propio plan de recuperación personal, identificando los apoyos que tienes, y que es lo que te ayuda en los momentos más difíciles.
- Muestra gratitud hacia los aspectos positivos que te acompañan, eso suele reconfortar.
- Si es posible, intenta potenciar el sentido del humor, es un recurso que ayuda a veces.
- El pertenecer a un grupo, una asociación que comparta valores solidarios, es con frecuencia un refuerzo añadido.
- Si todo esto no funciona, pide ayuda a tus padres, profesores, orientadores u otra persona cercana, incluso ayuda profesional.

¿Existe alguna App que pueda ayudarme en la detección o a identificar? [11]

Existen Apps pero no todas son recomendables. Deben cumplir con requisitos de fiabilidad y seguridad de protección de datos personales. Por ello, un grupo de profesionales de Enfermería, con amplia experiencia a nivel asistencial, expertos y especialistas en cuidados de salud mental, ha elaborado la guía APP-RENDE @ Cuidarte. El proceso de selección se ha realizado en base a tres criterios: contenido riguroso y de calidad, valorando muy positivamente la existencia de avales científicos; diseño y experiencia de uso, jugabilidad, entorno amigable y atractivo; y por último, utilidad real para el público al que va dirigido.

Se puede descargar desde la página web de sanidad.castillalamancha.es (https://sanidad.castillalamancha.es/profesionales/salud-mental-pro/docum... [12]).
Se pretende que sea una herramienta viva y de participación, por lo que invitan a los ciudadanos a trasladarles las aplicaciones para teléfonos móviles o cualquier otra herramienta relacionada con la tecnología y la mejora de la salud, se lo hagan llegar para ir ampliando y actualizando el documento.

Calma® es una app interactiva en español para el manejo de crisis y reducción de tu vulnerabilidad a través de estrategias, diseñada por un grupo de investigadores y con evidencia científica, como el almacenaje de fotos, audios, videos, y frases, que sirven para generar bienestar y funcionan como anclaje a la vida. En otras palabras, cosas que nos hacen sentir bien cuando las volvemos a ver. Otra estrategia utilizada por Calma® es la de permitirte planificar las actividades placenteras para la semana, ayudándote a recordar todo lo positivo que está por venir.

Páginas

- primera [13]
- ‹ [14]
- …
- 35 [15]
- 36 [16]
- 37 [17]
- 38 [14]
- 39
- 40 [18]
- 41 [19]
- 42 [20]
- 43 [21]
- …
- › [18]
- última [22]

Source URL: https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=38

Links
[1] https://sanidad.castillalamancha.es/content/el-cerebro-adolescente-es-mas-susceptible-al-estres-como-distinguir-entre-la-crisis-de-la
[2] https://sanidad.castillalamancha.es/content/como-puedo-identificar-o-detectar-que-tengo-un-trastorno-o-problema-de-salud-mental
[3] https://sanidad.castillalamancha.es/content/como-podemos-contribuir-mantener-una-buena-salud-mental
[4] https://sanidad.castillalamancha.es/content/que-puede-desencadenar-un-problema-de-salud-mental
[5] https://sanidad.castillalamancha.es/content/afectan-todas-las-personas-por-igual-los-factores-desencadenantes
[6] https://sanidad.castillalamancha.es/content/modelo-de-comprension-de-la-enfermedad-mental

[7] https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/imagenes_galerias/imagen_2.png
[8] https://sanidad.castillalamancha.es/content/es-cierto-que-una-persona-con-un-trastorno-mental-puede-ser-violenta-o-agresiva
[9] https://sanidad.castillalamancha.es/content/si-tengo-un-trastorno-mental-soy-una-persona-con-discapacidad
[10] https://sanidad.castillalamancha.es/content/como-mantener-el-equilibrio-una-persona-que-se-enfrenta-una-situacion-de-adversidad
[11] https://sanidad.castillalamancha.es/content/existe-alguna-app-que-pueda-ayudarme-en-la-deteccion-o-identificar
[12] https://sanidad.castillalamancha.es/profesionales/salud-mental-pro/documentos-referencia
[13] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs
[14] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=37
[15] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=34
[16] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=35
[17] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=36
[18] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=39
[19] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=40
[20] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=41
[21] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=42
[22] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/programas-deteccion-precoz/faqs?page=44