



Nombre del alumno: Diana Vanessa Aniceto Mondragón.

Nombre del profesor: Ana Estelí Hidalgo Martínez.

Nombre del trabajo: Ensayo; Importancia del tratamiento psicoterapéutico en la depresión y ansiedad.

Materia: Supervisión de casos clínicos.

Grado: 9no Cuatrimestre.

Grupo: A.

El gran descubrimiento de mi generación es que los seres humanos pueden alterar sus vidas al alterar sus actitudes mentales (William James)

La psicoterapia es un término general para el tratamiento de los trastornos de la salud mental, que consiste, en hablar con un psiquiatra, psicólogo u otro tipo de profesional capacitado y preparado en este amplio campo de conocimiento, que ayudara al paciente a aprender cómo tomar el control de su vida y a responder a situaciones exigentes mediante estrategias saludables para hacer frente a desafíos o situaciones.

Durante la psicoterapia, se aprenderá acerca de la enfermedad que se padece, los estados de ánimo, sentimientos, pensamientos y comportamientos que se están haciendo presentes en el día a día del paciente, y que están causando ciertas incomodidades en su vida personal o en las relaciones con los demás.

Existen muchos tipos de psicoterapia, cada una con su enfoque. El tipo de psicoterapia que se pone en marcha con el paciente, es dependiendo de alguna situación en particular, es decir, nos centramos en los rasgos que no son propios de la persona e intervenimos para quitarlos de él o ella.

Es posible que, debido a la existencia de numerosos conceptos erróneos sobre la psicoterapia, muchas personas podrían mostrarse renuentes a ésta. Incluso si conocen las realidades y no los mitos, probablemente se sientan nerviosos a la hora de considerar ese método para tratar su problema.

Recurrir a apoyo profesional por temas relacionados por la salud mental ha sido considerado un tabú, un hecho merecedor de estigma. Sin embargo, con el paso de las décadas ha ido normalizándose, por una buena razón: todo el mundo puede necesitar ir al psicólogo eventualmente, y, por otro lado, la psicoterapia funciona.

Algunas personas recurren a la psicoterapia porque han estado deprimidas, ansiosas o enojadas por demasiado tiempo. Otras podrían querer ayuda ante una enfermedad crónica que interfiere en su bienestar emocional o físico. Y otras podrían tener problemas a corto plazo para los que necesitan ayuda.

Por tanto, acudir a terapia es un acto de inteligencia y de valentía, ya que en muchas ocasiones la persona que necesita ayuda no es consciente de que tiene el problema o evita afrontar la realidad. Muchas personas desconocen aún en qué momento deberían pensar en acudir a un psicólogo, sobre todo por las falsas creencias sobre qué es la psicoterapia y a quién va dirigida

Independientemente del padecimiento que la persona tenga, es necesario intervenir de manera adecuada, para que el abordaje que se tendrá en terapia sobre el malestar que el paciente posee, sea bueno. Es por ello que, a continuación, describo el abordaje terapéutico que se tiene que realizar en específicamente dos padecimientos; la depresión y la ansiedad.

Se consideran categorías diagnósticas diferentes, pero suelen estar íntimamente relacionadas. La explicación más clara se refiere a la depresión que surge de un intento de solucionar un problema. La solución del problema supone un esfuerzo que genera una ansiedad que se va

incrementando a medida que se comprueba que no se puede solucionar el problema. En ese momento aparece la depresión, pero lógicamente no se abandona del todo el intento de solución del problema con lo cual la ansiedad persiste asociada a la depresión.

La depresión afecta el sistema de pensamiento del paciente, alterando los procesos cognitivos y/o distorsionándolos en mayor o menor medida. Las depresiones leves son tratadas con psicoterapia, mientras que las depresiones moderadas y graves sin síntomas psicóticos necesitan de antidepresivos y psicoterapia en forma conjunta para poder revertir por completo el trastorno depresivo.

Los antidepresivos modifican y mejoran el estado anímico en general, sin cambiar la manera de pensar y de solucionar las conflictivas que presentan estos pacientes. Debido a ello, los casos de depresión y sin un tratamiento psicológico adecuado no tiene la posibilidad de revertir el sistema de pensamiento que lo ancla y lo mantiene en la depresión. Sin embargo, en ocasiones, a la inversa sucede lo mismo, a un paciente con un trastorno depresivo mayor, realizar únicamente un tratamiento psicológico le puede resultar insuficiente.

Por otro lado, la ansiedad es un sentimiento normal ante determinadas situaciones; sólo cuando sobrepasa ciertos límites o la capacidad adaptativa del individuo, se convierte en patológica. Los desórdenes por ansiedad se caracterizan por síntomas de aprehensión excesiva o una tensión mental lo suficientemente seria como para impedir las actividades diarias. Las formas más comunes son la ansiedad situacional o la relacionada con el estrés, los desórdenes fóbicos, el desorden de ansiedad generalizada, el desorden de pánico y el desorden obsesivo-compulsivo.

Ante un cuadro de ansiedad sería conveniente seguir un esquema de actuación para poder clasificarla y tratarla conforme a los diferentes diagnósticos diferenciales. Todo esto tiene como base una buena historia clínica.

Las intervenciones psicoterapéuticas menores como son el consejo médico, la psicoeducación, la terapia de apoyo y la terapia de resolución de problemas pueden ser muy útiles y fáciles de aplicar en Atención Primaria, no sólo por médicos sino también por el personal de enfermería, trabajadores sociales, educadores, etc. Estas técnicas pueden proporcionar unos resultados de eficacia similares a las psicoterapias estructuradas en las patologías ansiosas leves o reactivas.

El consejo terapéutico es una intervención de corta duración, focalizada en una determinada situación conflictiva y en los problemas personales y del entorno vital del paciente. Hay que evitar centrarse en el análisis de conflictos enraizados en la biografía pasada del paciente.