

**TEMA 2: ESTIGMA Y ANSIEDAD** Como se sienten las personas que sufren de enfermedades mentales ? Se pueden sentir solitarios y temerosos. Puede ser que sientan que las personas que los rodean no los comprenden y que los podrian rechazar, incluso miembros de su propia familia. Quien puede ayudar ? Los especialistas en esta area son psiclogos o psiquiatras que pueden ayudar a personas que sufren enfermedades mentales. También hay trabajadores de salud menial en los centros comunitarios locales. El médico de familia puede informarlos de como contactar estos servicios. El tratamiento puede consistir en medicación, terapia o una combinación de diferentes tipos de tratamiento. Es muy importante que la persona que sufre una enfermedad mental tenga apoyo y entendimiento de sus familiares, amigos y de la comunidad en general. El estigma puede impedir este apoyo y causar sufrimiento. Estigma Es el sentimiento o creencia que tenemos de la enfermedad mental y que causa que tratemos a las personas que sufren de una enfermedad mental en forma diferente que a otras personas. Por ejemplo cuando evitamos sentarnos junto a una persona enferma en el tren o cuando cruzamos la pista para no encontrarnos con una persona que luce enferma mentalmente. Cuando nos referimos a los enfermos mentales usando palabras insultantes que los hieren. Cuando son discriminados en conseguir un trabajo a pesar de que puedan ser calificados y capaces de tener un buen rendimiento laboral. Es nocivo el estigma, de qué manera? Si, a raíz del estigma asociado a las enfermedades mentales, muchos pacientes temen discutir los problemas que experimentan creyendo que puede ser victimas de un rechazo de parte de amigos, parientes y empleadores precisamente cuando mas ayuda y comprensión necesitan. Esta situación les genera sentimientos de soledad empeorando su actual condición. Si comparamos el cariño y apoyo que mostramos a alguien que ha sufrido un ataque al corazón con el trato que damos a una persona que sufre una enfermedad mental podriamos apreciar la diferencia. Como pueden ayudar la familia y amigos ? Asegurandose de que la persona sea tratada lo mas antes posible. El apoyo de familiares y amigos es lo mas importante. Ellos deberian mostrar entendimiento e interés en discutir sus emociones tratando de estar siempre listos para ayudar. Como puede ayudar la comunidad ? Hablar de la salud mental abiertamente ayudaria a un mejor entendimiento y beneficiaria a los afectados en el manejo de esta condición. Tratando a los enfermos mentales igual que a cualquier otra ser humano. No culpandolos por estar enfermos de igual manera como no culpamos a las personas que sufren de asma o depresión. Brindar apoyo a familiares y amigos de los afectados contribuiria grandemente en la mejoría de los enfermos. Ansiedad Se dice que la mayoría de la gente se siente estresada o preocupada en algun periodo de su vida. Como podemos saber si se trata de una respuesta normal a una situación difícil o si es algo mas serio que requiere ayuda ? La mayoría de personas nos sentimos ansiosas cuando confrontamos situaciones como: rupturas de relaciones, desempleo, enfermedades, etc. Algunas veces la persona presenta sintomas fisicos como dolores de cabeza, nausea, sudor y palpitaciones. La ansiedad es una emoción normal cuando se trata de una preocupación leve pero puede llegar a fobias o panico en niveles extremos saliendo de la normalidad. Existen diferentes clases de desordenes de ansiedad ? Si, por ejemplo las fobias son muy comunes. Fobias son miedos irracionales muy intensos que pueden afectar la vida de una persona. La fobia implica una ansiedad aguda dirigida hacia una cosa o situación en particular. Los afectados hacen cosas extraordinarias para evitar confrontar el objeto o situación temida. Por ejemplo: fobia a las arañas, a los espacios cerrados, a los gatos, etc. Existen otras clases de desordenes de ansiedad ? Si, las obsesiones compulsivas. Aproximadamente el 2% de la población experimenta alguna forma de éste desorden. Obsesiones implican tener constantemente pensamientos involuntarios. Cuando la persona elabora rituales tendientes a eliminar estos pensamientos de su mente, estamos hablando de una compulsión. Esta condición puede ser aliviada con la ayuda de un profesional de la salud mental. Algunos de estos rituales pueden ser por ejemplo, lavarse las manos, cerrar las puertas de la casa y verificar que se ha hecho esto repetidamente antes de irse. Esta condición puede ser

muy limitante para algunas personas. Al final, los temores rigen sus vidas. Las obsesiones compulsivas no están directamente relacionadas con los niveles de inteligencia de los individuos, sin embargo, los pone en una situación de desventaja con el resto. Significa que su vida es muy difícil? Es cierto, éste desorden es muy difícil de sobrellevar para ciertas personas, sus vidas son controladas por sus miedos a pesar de que ellos saben de que no existe una verdadera razón para preocuparse. Estrés post-traumático Qué es estrés post traumático? Es una condición que afecta a quienes han experimentado una situación muy crítica, como una guerra o un accidente grave o asalto sexual. Como se puede saber si uno tiene éste desorden? Los afectados sufren pesadillas y reviven el episodio vividamente en su memoria experimentando todo el proceso de pánico como si estuvieran realmente viviendo la situación nuevamente. Se sienten irritables, lloran mucho, presentan problemas de concentración y también síntomas físicos. Qué se puede hacer para ayudar a las personas afectadas? El tratamiento es muy exitoso y la mayoría de personas mejora. Es importante buscar pronta ayuda. Los especialistas antes mencionados elijan el mejor tratamiento para cada caso. For more information contact the: Transcultural Mental Health Centre Cumberland Hospital, Locked Bag 7118 Parramatta BC NSW 2150 Australia Ph: (02) 9840 3800 Fax: (02) 9840 3755 E-mail: TMHC@magna.com.au Internet: <http://www.magna.com.au/-tmhe> / Freecall: 1 800 648 911 (For people in rural and remote areas) Spanish 1999 Topic 2 Stigma & Anxiety , Transcultural Mental Health Centre El Estigma Tema 2 Sponsored by Centre for Mental Health NSW Health