BOLETÍN DE LA ASOCIACIÓN AMTAES OCTUBRE 2018 NÚMERO 28

Amtaes METAMORFOSIS

Equipo de redacción: Judith Vela, Maria Vega y Jaio Bl

boletinamtaes@gmail.com

ÍNDICE DE CONTENIDOS

- ACTUALIDAD AMTAES
- ENTREVISTA *a Psicólogos*
- COLABORACIÓN SOCIOS*: Pidiendo deseos*
- HISTORIAS PARA CONTAR*: Me he roto*

ACTUALIDAD AMTAES

CAMPAÑA 1 DE OCTUBRE: Día de la Fobia Social

Un año más, por acuerdo de la Asociación Virtual de Grupos de Fobia Social, celebramos el Día de la Fobia Social con el objetivo de dar a conocer a la sociedad este trastorno de ansiedad, así como de exigir a los responsables de la Salud Pública una mayor atención psicológica preventiva y mejor formación de profesionales para poder responder al cada vez mayor número de afectados por este trastorno.

Para lo cual nuestra asociación hizo un gran trabajo en Twitter. Nuestro agradecimiento a la Comisión de Medios de Comunicación y Difusión de AMTAES, así como a cuantos socios participaron y ayudaron a difundir este problema psicológico a través de las redes sociales en este día tan señalado.

CAMPAÑA 10 DE OCTUBRE: Día Mundial de la Salud Mental

El 10 de octubre desde hace más de 25 años, se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental en más de 100 países de todo el mundo.

La Organización Mundial de la Salud, en su comunicado dedicado al Día Mundial de la Salud Mental en este año 2108, dice:

“Es mucho lo que se puede hacer para ayudar a crear resiliencia mental desde edades tempranas con el fin de evitar la angustia y las enfermedades mentales entre los adolescentes y los adultos jóvenes, así como para tratar las enfermedades mentales y lograr la recuperación. La prevención comienza por conocer y entender los signos y síntomas precoces que alertan de una enfermedad mental. Los padres y los profesores pueden contribuir a crear en los niños y adolescentes aptitudes que les ayuden a hacer frente a los retos que se encontrarán cada día en casa y en la escuela. En las escuelas y otros entornos comunitarios se puede prestar apoyo psicosocial, y,

por supuesto, se puede iniciar, mejorar o ampliar la capacitación de los profesionales sanitarios para que puedan detectar y tratar los trastornos mentales".

"La inversión pública y la participación de los sectores social, de salud y de la educación en programas integrales, integrados y basados en evidencias para la salud mental de los jóvenes son esenciales. Esta inversión debe vincularse con programas que den a conocer a los adolescentes y a los adultos jóvenes cómo cuidar su salud mental y que ayuden a sus compañeros, padres y maestros a saber cómo prestar apoyo a sus amigos, hijos y alumnos. Este es el objetivo del Día Mundial de la Salud Mental de este año".

Desde nuestra Asociación hemos contribuido en este días compartiendo noticias y artículos de interés en las redes sociales, tanto por Twitter como por Facebook, y usando el distintivo (**lazo verde**) que representa las reivindicaciones sobre la Salud Mental, según las directrices de la OMS.

Además, participamos de forma presencial en los siguientes eventos:

- JORNADA CONMEMORATIVA

La Asociación AMTAES fue invitada a la Jornada Conmemorativa del Día Mundial de la Salud Mental que tuvo lugar el pasado 1 de Octubre en la Facultad de Ciencias de la Información de la Universidad Complutense de Madrid, organizada por la Confederación de Salud Mental España, con la colaboración del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, de la Fundación ONCE y de la Universidad Complutense de Madrid.

Carmen, perteneciente al GAM-Madrid, asistió en representación de AMTAES para conocer de primera mano el contenido y temas que se trataron.

La Jornada tuvo como eslogan: **"Educación Inclusiva, Salud Mental Positiva"**

Destacamos algunas de las frases que se escucharon en la reunión:

- En España, el 50% de los problemas de Salud Mental se crean en la infancia y la adolescencia, y cuando éstos tienen un problema de salud mental, sólo un porcentaje muy pequeño pide ayuda, y no son tratados.
- En los últimos años han aparecidos nuevas y diferentes causas que afectan a los niños y adolescentes a la hora de desarrollar un problema de salud mental.

Es por esto que la Salud Mental debería estar más presente en la agenda de los políticos.

- Se deberían promocionar y hacer más hincapié en las siguientes acciones: prevención, sensibilización de la sociedad civil, hablar con más naturalidad sobre la salud mental, entre otros.
- Siempre pensamos en la persona con discapacidad "física" y no es así. Hay que trabajar más en la salud mental, porque es igual de incapacitante.
- Deberían existir unidades de atención especializada a niños y adolescentes con problemas de salud mental (algunas ya se están implementando en ciertos centros educativos, pero todavía queda mucho por hacer).
- Se debe empezar la prevención en edades muy tempranas: en las escuelas infantiles, primarias, secundarias, hasta con los adolescentes que ingresan en la universidad (estas etapas de la vida de una persona son cruciales para detectar y atajar un problema de salud mental).
- Muchas personas han admitido tener en el último año: depresión, trastornos de ansiedad y fobias, trastornos del sueño. La mayoría de los jóvenes no suelen acudir al médico cuando se sienten mal, por lo que su problema de salud mental no puede ser diagnosticado ni tratado.
- El tratamiento de la salud mental en España todavía es lento. Falta una Red de asistencia para el tratamiento de esta problemática.

Un resumen mucho más extenso de la Jornada, elaborado por Carmen, se puede leer en este enlace, que incluye al final del mismo sus conclusiones personales.

- MANIFESTACIÓN EN MADRID

La Manifestación en conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental partió el miércoles 10 de octubre a las 18:00 h desde Atocha hasta Puerta del Sol.

Participaron centenares de asistentes, en un ambiente de celebración y entusiasmo, donde personas con problemas de salud mental, familiares, amigos, movimiento asociativo y público en general alzaron su voz para reivindicar los derechos de quienes padecen un malestar mental.

Socios de AMTAES asistieron a la manifestación mostrando nuestro apoyo para dar a conocer a la sociedad la importancia de la salud mental y de su prevención.

REUNIÓN DE LA RED DE ENTIDADES SIN ÁNIMO DE LUCRO DE SANTURTZI

La Delegación AMTAES en Santurtzi, formada por los socios de GAM-Bizkaia, estuvo presente en la reunión de la red de entidades sin ánimo de lucro de Santurtzi.

Agradecemos desde estas páginas a GAM-Bizkaia su encomiable lucha en la difusión de los trastorno de ansiedad y de nuestra asociación en su zona.

En total, diez asociaciones de manera presencial y telemáticamente mostraron su acuerdo en seguir consolidando la red y fortalecer el tejido asociativo del municipio.

El grupo se reunió en asamblea con **varios retos a impulsar:**

- Puesta en marcha de una página web que recoja el tejido asociativo de Santurtzi
- Dinamizar las redes sociales de #santurtziSarea para compartir la actividad de las páginas de las entidades.
- Difusión de una agenda mensual con la actividad asociativa.
- Trabajar para la implicación del Ayuntamiento en la Red.

EN PRENSA

Una redactora de reportajes de La Voz de Galicia se puso en contacto con AMTAES por su interés en hacer una entrevista sobre los trastornos de ansiedad.

Nuestra socia María tuvo el valor de aceptar la entrevista con foto incluida, dando testimonio de su problema de agorafobia. Desde aquí le agradecemos enormemente su participación.

La entrevista se publicó se titulada: María, enferma de agorafobia: «Cada día intento salir de casa tres o cuatro veces» la puedes leer íntegramente en este enlace

COLABORACIONES CON UNIVERSIDADES

Consideramos muy interesante que miembros universitarios, tanto profesores como alumnos, se interesen por los trastornos de ansiedad y acudan a nuestra asociación.

- UNIVERSIDAD DE NAVARRA

La Universidad de Navarra busca para un programa de radio universitario en forma de podcast para su web alguien que pueda mostrar su testimonio sobre trastornos de ansiedad, para lo cual nos pide nuestra ayuda.

Pilar, la Voz de AMTAES en los medios, realiza una vez más la entrevista. Gracias.

- UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

Un grupo de alumnos de la Universidad Complutense de Madrid contactan con AMTAES con objeto de realizar un pequeño documental sobre la fobia social. Según nos cuentan, en su promoción hay algunos alumnos que sufren este trastorno y quieren documentarse para poder hacer un trabajo para la asignatura de Historia del Cine Documental.

Jesús, uno de los Coordinadores del **GAM-Madrid**, se ha puesto en contacto con ellos para acordar la entrevista y responder a las cuestiones que les planteen.

INVITACIÓN DE LA CONSEJERÍA DE SALUD DE BALEARES

La Consejera de Salud, Sra. Patricia Gómez, invita a la Asociación AMTAES a la presentación del Plan Estratégico de Salud Mental de las Islas Baleares, a celebrar el día 10 de Octubre en Palma de Mallorca.

Enrique y Cristian, socios del GAM-Baleares, confirman su asistencia para representar a AMTAES. Les agradecemos desde aquí su colaboración.

A causa de las tormentas y riadas mortales que tuvieron lugar en Mallorca el día anterior a la reunión, ésta tuvo que ser suspendida y trasladada a una nueva fecha, la cual nos notificará la Consejería de Salud.

ENTREVISTA a Psicólogos

En esta ocasión hemos querido dar la palabra a psicólogos colaboradores de nuestra asociación que de forma desinteresada han querido contribuir a tal fin. Para ello les hemos hecho unas preguntas, concretamente a dos de ellos, las mismas y de alto interés para nosotros y así conocer sus opiniones.

Éstas han sido las preguntas:

1. ¿Qué le movió a ser socio colaborador?

2. ¿Es necesario tener un diagnóstico para un tratamiento efectivo? ¿Se evita darlos expresamente?

3. ¿Cuáles son las causas para que haya pacientes que no se curan?

4. ¿Existen tratamientos definitivos para los trastornos de ansiedad o los avances científicos todavía no son del todo eficaces?

5. ¿Qué diferencia hay entre personas que desde la niñez lo manifiestan sin motivo aparente, y otras que lo desarrollan a raíz de un episodio traumático?

y éstas han sido sus respuestas.

COLABORADORA 1

Nerea Monje Carracedo
Psicóloga clínica
Policlínica López de Hoyos
Madrid

1. ¿Qué le movió a ser socio colaborador?

El motivo por el que decidí colaborar fue para poder ayudar a personas que sufren problemas de ansiedad, ya que me especialicé en psicopatología, en concreto problemas emocionales y de ansiedad. La labor que se realiza desde la asociación es de suma importancia para informar y dar recursos para manejar la ansiedad, así como la creación de grupos de apoyo entre personas que están viviendo y sintiendo una situación similar.

Actualmente los psicólogos nos encontramos con multitud de casos en nuestras consultas de personas que padecen ansiedad y necesitan ayuda para aprender a comprender, manejar y controlar los síntomas.

2. ¿Es necesario tener un diagnóstico para un tratamiento efectivo? ¿Se evita darlos expresamente?

Un diagnóstico fiable y acertado facilita mucho la comprensión del problema, facilita la comunicación entre profesionales, así como la elección de un tratamiento eficaz. Actualmente existe un gran estigma con los diagnósticos en salud mental y siempre deben darse con precaución y de la manera adecuada. Bajo mi punto de vista, lo importante no es tanto el diagnóstico clínico como la puesta en marcha de un tratamiento eficaz que ayude al paciente a superar sus dificultades. Es muy importante no generalizar con los pacientes y centrarnos en el caso individual, teniendo en cuenta que no existen dos pacientes iguales.

No se debe evitar la comunicación del diagnóstico, pero siempre que se comunica un diagnóstico este debe ir acompañado de información sencilla y útil para que el paciente pueda tener una comprensión total de su problema, ya que el objetivo del diagnóstico es poder describir y entender lo que le ocurre al paciente.

3. ¿Cuáles son las causas para que haya pacientes que no se curan?

La ansiedad es un problema que tiene cura, y por tanto no deberían existir pacientes que no encuentran solución. Cuando una persona lleva años con un tratamiento y problema aún persiste la razón es que el tratamiento no está siendo efectivo, por lo que será necesaria una reevaluación del caso y la puesta en marcha de nuevas estrategias.

4. ¿Existen tratamientos definitivos para los trastornos de ansiedad o los avances científicos todavía no son del todo eficaces?

Si, existen tratamientos definitivos y científicamente validados para los trastornos de ansiedad. Según la APA, American Psychological Association, existen una serie de tratamientos validados científicamente para la ansiedad. Actualmente la ansiedad es un campo de investigación en continuo avance, debido al aumento de incidencia de casos de ansiedad en los últimos años. Existen algunos tipos de trastornos de ansiedad como son por ejemplo las fobias donde el nivel de eficacia de los tratamientos es alto. La ansiedad es un problema muy heterogéneo y debe ser tratado como tal para cada caso particular. Cada tratamiento validado debe adaptarse al caso individual, por ello la importancia de una buena evaluación, y si es correctamente aplicado el tratamiento tiene altas probabilidades de ser eficaz.

5. ¿Qué diferencia hay entre personas que desde la niñez lo manifiestan sin motivo aparente, y otras que lo desarrollan a raíz de un episodio traumático?

La diferencia está en el origen, y puede existir o no diferencias en la forma de manifestación y obviamente en el tipo de problema de ansiedad que se desarrolla. Aunque a veces se piensa que la ansiedad aparece sin motivo aparente la realidad es que siempre existe una raíz desde la que surge el problema, y nuestro deber como psicólogos es descubrir y analizar todas las variables que están manteniendo el problema para poder ofrecer al paciente la mejor solución.

COLABORADORA 2

Soledad Cabrera Jiménez
Psico-as Centro Integral de Psicología.
Sevilla

Voy a responder según mi experiencia

1. ¿Qué le movió a ser socio colaborador?

En mi experiencia práctica, los casos que con más frecuencia me llegan a consulta son los casos relacionados con la ansiedad en sus amplias vertientes.

A veces he tenido casos en los que las personas que acudían a verme habían estado buscando en internet a ciegas y no encontraban la mejor solución en este medio porque no podían pagarse la sesión y se le aconsejaba mal e incluso empeoraban de su ansiedad.

Entonces decidir ver qué se cocía en internet y me solicité pertenecer un grupo de personas que sufrían ansiedad en facebook. Allí pude saber de la existencia de la asociación y decidí ayudar de forma gratuíta con mi experiencia y formación de tantísimos años a las personas que padecen ansiedad.

En resumen, mi motivo fue simplemente altruista, de ayuda a los demás, que es lo que realmente me gusta.

2. ¿Es necesario tener un diagnóstico para un tratamiento efectivo? ¿Se evita darlos expresamente?

En necesario que el psicólogo conozca el diagnóstico. Que haya evaluado al paciente a través de las entrevistas y de los cuestionarios y técnicas psicométricas.

Sin embargo, no es necesario dar el diagnóstico al paciente para que el tratamiento sea efectivo. De hecho, en algunos casos no es recomendado darlo, pues puede perjudicar al paciente.

En mi caso, yo suelo dar el diagnóstico sin problemas. Excepto en los casos en los que por las características del caso observo que le perjudicaría saberlo.

3. ¿Cuáles son las causas para que haya pacientes que no se curan?

En mi caso, he tenido pacientes que no se curan porque no siguen o son incapaces de seguir con las pautas que se trabajan en las sesiones. En otros casos no se curan porque el mismo trastorno tiene una función en su vida y es útil para él. Por lo que el mismo paciente no quiere mejorarse. En otros casos el tipo de trastorno que padece no puede curarse y se desconoce el motivo. Por último, hay trastornos que no se curan (son trastornos psiquiátricos que derivo a esos profesionales).

4. ¿Existen tratamientos definitivos para los trastornos de ansiedad o los avances científicos todavía no son del todo eficaces?

En mi opinión, los tratamientos más efectivos son los cognitivos conductuales para los adultos y los de orientación psicodinámica para los niños. Observo una mejor curación utilizando estas técnicas.

Mi pacientes se curan. Sin embargo, si vuelven a dejar de lado lo aprendido, vuelven a padecer los síntomas. Pongo un ejemplo. Las dietas sirven para adelgazar, pero si yo vuelvo a comer de una forma no sana, volveré a engordar. Eso no significa que las dietas en las que se come sano no sean dietas definitivas. sí que lo son. Pero si no le hecho cuenta...

Las técnicas de realidad virtual son novedosas y facilitan el tratamiento de los pacientes y me imagino y espero que se siga avanzando en más herramientas que nos ayuden a los psicólogos y pacientes.

5. ¿Qué diferencia hay entre personas que desde la niñez lo manifiestan sin motivo aparente, y otras que lo desarrollan a raíz de un episodio traumático?

La diferencia respecto a la intervención psicológica que yo hago no existe. Se trabaja de igual forma y los resultados son similares hayan comenzado o no en la infancia. Ahora bien, eso de que haya aparecido sin motivo aparente... Siempre aparece por un motivo. Y los motivos son diversos.

COLABORACIÓN SOCIOS

PIDIENDO DESEOS

Será el cambio climático, o tal vez, será mi sistema inmunológico que es demasiado débil y no tolera los cambios de tiempo tan bruscos.

Siento que mi cabeza va a estallar y los mocos van a saltar por los aires hasta cubrir las paredes de mi habitación...

Siento el malestar generalizado del *síndrome premenstrual* en la vida de una mujer.

Todo es de color negro..., intento no llorar, pero cada pensamiento me lleva a un pozo más negro donde nunca encuentro el fondo.

Sé que cuanto más lo pienso, más intenso es el dolor, intento controlar los pensamientos, pero vuelvo a llorar y la ansiedad se hace más grande.

Cualquier mínima cosa que hago se me hace un mundo, lo único que quiero es estar sola meditando para reducir la ansiedad un poco.

Cuando intento hablar con alguien, al final, solo consigo discutir por mis cambios de humor.

Sentir que no puedo hacer nada bien, que no valgo para nada.

¿Dónde está la autoestima?, no la encuentro..., pero, vale, voy a intentar pensar en algo positivo, por ejemplo..., ver una película de animación infantil para levantarme el ánimo.

También, decido comer algún alimento saludable o fermentado para reducir mi ansiedad.

Y así, otro día más, recordando continuamente que estoy aprendiendo a dirigir mis propios pensamientos.

Es un trabajo que requiere de todo el esfuerzo del mundo, y me pregunto cada día, ¿cómo se aprende a dirigir el propio cerebro?

Yo creo, que es como la lámpara y el genio de “Aladín”, solo hay que pedir deseos, cuantos más deseos pida mucho mejor, no hay un límite, porque todos se pueden cumplir, solo necesito imaginar mis deseos hechos realidad.

Y cuanto más practique pidiendo deseos, más fácil me resultará en el futuro tener las cosas que deseo y sentir *bienestar.*

Al igual que practicar un idioma, o practicar un deporte.

No es cuestión de magia, aunque lo parezca, sino de pedir, porque yo me lo merezco. Y aquí también está la clave, en pensar que nos merecemos todas las cosas buenas que deseamos en nuestra vida.

HISTORIAS PARA CONTAR

Por José Barcia

ME HE ROTO

Me he roto.
Como se rompe una rama ,
como se resquebraja una hoja seca.
La presión adecuada,
el tiempo como embalse,
el agua se derrama.
Vacío y seco.
En soledad acompañada.
Presión y tiempo.
Me he roto como se rompe una rama.
Me quedo quieto.
Me quedo en silencio,
mientras silencio en mi anhelo.
El viento sopla y me habla ,
mil lenguas a la vez ..
Locura, dolor, cansancio...
Vacío y seco.
Callo ¿lo ves?. Grito, lo siento.
Sonrió ¿ lo sientes? Lloro, lo necesito .
En soledad acompañada.
En silencio atronador.
Presión y tiempo.
Hoy me he roto, sí.
mañana me recompondré de nuevo.