



¿QUE SON LAS ENFERMEDADES MENTALES?

¿QUE SON LAS ENFERMEDADES MENTALES?

Las personas que sufren de una enfermedad mental experimentan una alteración en la manera en que piensan, sienten y se comportan. Esto significa que su manera de pensar, sentir y actuar se halla confundida y falta del control que se debe ejercer sobre dichas actividades. Esto tiende a interferir con sus relaciones personales, trabajo y gozo de la vida.

El tener una enfermedad mental puede ser difícil para el enfermo y también para su familia. Uno no debe avergonzarse a causa de ella.

¿QUÉ CAUSA LAS ENFERMEDADES MENTALES?

Es importante saber que tener una enfermedad mental no es motivo de vergüenza. A veces se piensa que ésta es debida a "mala sangre", a un castigo o al "mal de ojo". Hoy en día los médicos creen que existen una serie de factores que pueden ser causa de una enfermedad mental:

- alteraciones químicas en el cerebro,
- estres a causa de problemas diarios,
- experiencias causantes de estrés intenso.

Es difícil estar totalmente seguro en lo que respecta a la causa de las enfermedades mentales.

¿ES HEREDITARIA?

Se ha comprobado mediante la investigación científica que algunas personas **pueden** tener una propensión genética a sufrir de enfermedad mental. Dado que muchos factores intervienen lo mejor que se puede hacer es hablar con el médico.

¿ES CONTAGIOSA?

Las enfermedades mentales no son como la gripe o el sarampión. No son contagiosas.

¿CUÁLES SON LOS TIPOS PRINCIPALES DE ENFERMEDADES MENTALES?

1. *DESÓRDENES DEBIDOS A LA ANSIEDAD*

Una persona sufre de pena, pánico o preocupación. Síntomas comunes: presión arterial elevada, aumento en la palpitación del corazón, estómago alterado, tensión muscular, temblores, intranquilidad, pérdida de sueño.

2. *DEPRESIÓN*

Las depresiones afectan el estado de ánimo del individuo.

Depresión leve: mucha gente experimenta este tipo de depresión en sus vidas. Se evidencia, por ejemplo, tristeza, falta de ganas de hacer cualquier cosa, etc.

Depresión mayor: los síntomas pueden incluir:

- grados extremos de tristeza y desesperación,
- pérdida de interés en hacer algo, importante: trabajo, aficiones, higiene,
- problemas para dormir,
- pérdida de apetito,
- pérdida de peso,
- falta de energía,
- impulsos suicidas,
- sensaciones de culpabilidad,
- falta de esperanza,
- sensación de no valer absolutamente nada.

En ambos casos, la depresión puede ser el resultado de reacciones a eventos como la pérdida de una persona amada, pérdida del trabajo. Por otro lado, pueden no tener causas externas conocidas.

Si no tuviera idea clara acerca del grado de seriedad le rogamos que busque ayuda profesional.

3. *DESÓRDENES PSICÓTICOS*

La persona pierde contacto con la realidad o no puede diferenciar lo que es real de lo ficticio. Dos de los más comunes son la esquizofrenia y la enfermedad maniaco depresiva.

Esquizofrenia: Los síntomas incluyen:

- sentimientos confusos o deprimidos,
- alejamiento de la familia, amigos, el contacto social disminuye,
- oír voces de personas ausentes que nadie más puede oír,
- creencia de que las otras personas lo quieren dañar,
- creencia de que uno es famoso o poderoso,
- pensamientos y sentimientos no siempre están de acuerdo; ejemplo: risa causada por un sentimiento triste o sin motivo alguno,
- incapacidad para llevar a cabo tareas diarias, aseo personal o alimentación.

Enfermedad maniaco depresiva: La persona afectada puede presentar fluctuaciones extremas de los estados de ánimo. Se observan variaciones de estados de ánimo, altos y bajos.

Los síntomas de un ánimo "bajo" pueden ser:

- sentimientos de fracaso y de falta de valor propio,
- tendencias suicidas,
- problemas cuando se trata de dormir,
- problemas relacionados con el apetito.

Síntomas de un ánimo "alto" pueden ser:

- irritabilidad,
- habla entrecortada a causa de una demasiado rápida producción de palabras,
- impulsividad,
- creencia de que uno es una persona importante o que posee poderes excepcionales.

¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA AYUDAR A UNA PERSONA AFECTADA DE UNA ENFERMEDAD MENTAL?

Las personas que presentan estos síntomas deben buscar la ayuda de un médico. Una enfermedad mental es como una enfermedad física. Si la persona enferma recibe tratamiento cuando comienza la afección, o antes que ésta empeore, dicha persona podrá recuperarse más rápidamente.

Si viera que algo no va bien tome medidas lo más pronto posible, o comuníquelo a alguien a la mayor brevedad.

Uno de los siguientes agentes o una combinación de ellos pueden ser de utilidad.

Medicamentos: Útiles en el caso de algunas formas de enfermedad; alivian los síntomas.

Apoyo y orientación: Consistentes en hablar acerca de la forma de solucionar problemas; para disminuir el impacto de la enfermedad y los síntomas.

Grupos de apoyo: Consistentes en ayuda para conocer y alternar con otras personas que sufren de una enfermedad mental. Las familias que tienen entre sus miembros una persona afectada se reúnen. Estas ocasiones permiten que la gente involucrada pueda compartir experiencias, aprender más acerca de la enfermedad mental y apoyarse mutuamente.

Rehabilitación: Ofrece nuevas formas de afrontar los problemas de la vida diaria. Ayudan a las personas afectadas a que obtengan el mayor beneficio posible de sus puntos fuertes y habilidades.

El objetivo de esto es para recuperar el respeto, la dignidad y la confianza en sí mismo del enfermo.

¿DÓNDE PUEDO OBTENER ESTA AYUDA?

Médico de medicina general: Su médico puede darle ayuda enviándolo a un servicio apropiado; o mediante tratamiento médico de la persona enferma.

Clínicas Comunitarias para la salud mental: El personal consta de psiquiatras, psicólogos, enfermeros psiquiátricos, terapeutas ocupacionales, asistentes sociales, etc. Ofrecen diversas formas de ayuda tanto al enfermo como a sus familiares. En algunos centros hay funcionarios que pueden visitar en casa.

Hospitales psiquiátricos: Si una persona está muy enferma. Su hospitalización es necesaria. En algunos casos dicha persona puede

ser llevada a un hospital en contra de su voluntad. Esto sucede en el caso que el paciente pueda dañarse a sí mismo o los demás. Una vez que ha sido admitida por el hospital su estado mental es objeto de evaluaciones efectuadas regularmente. El objetivo de la hospitalización es hacer que el paciente recobre su salud mental lo antes posible lo cual ha permitir su pronto retorno al hogar.

Servicios comunitarios: Estos servicios están administrados por las comunidades locales. Su meta es hacer que las personas que sufren de enfermedades mentales pueden vivir de la manera más independiente posible. Pueden ayudar a encontrar amigos o, a veces, brindar alojamiento. En estos centros no se trata médicamente ni se dan medicinas.

¿PODRA MI PROBLEMA PERMANECER CONFIDENCIAL?

Si Ud. tuviera que consultar a un profesional de la salud, la información que Ud. presente no podrá ser entregada a otra persona sin su consentimiento. Si Ud. necesitara un intérprete es posible que este profesional respete también el carácter confidencial de su caso.

Es importante que una persona que sufre una enfermedad mental reciba tratamiento para que se ponga bien. Cuanto más tiempo se tarde en llevar a cabo el tratamiento más tiempo ha de tomar la recuperación de la persona.

¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- Médico local
- Centro comunitarias para la Salud Mental
- Centro Transcultural de Salud Mental en Brisbane
Teléfono: (07) 3240 2833
- Association of Relatives & Friends of the Mentally Ill, Queensland (ARAFMI)
Teléfono: (07) 3254 1881
- Schizophrenia Fellowship of Queensland
Teléfono: (07) 3358 4424
- Ethnic Mental Health Program
Teléfono: (07) 3839 7933

The information in this leaflet was adapted from a brochure produced by ADEC Victoria titled "What is Mental Illness?".