

Los trastornos más habituales son los del estado de ánimo, los de ansiedad o de la conducta alimentaria, entre otros

✘ Hoy se celebra el Día Mundial de la Salud Mental bajo el lema «Sin salud mental no hay salud». Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud mental es un componente integral y esencial de la salud. La Constitución de la OMS dice: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.»

Para profundizar en el tema hablamos con **la Dra. en Psicología Beatriz Porras**, Experta en Psicoterapia, acreditada por la European Federation of Psychologist Associations (EFPA) y Profesora Asociada del Departamento de Psicología Básica de la Facultad de Psicología en la Universidad de Málaga.

¿Qué importancia tiene cuidar nuestra salud mental?

Es tan importante como cualquier otro aspecto de nuestra salud. Tanto como vigilar nuestra presión arterial, cuidar nuestra higiene buco dental, o mantener una dieta equilibrada.

¿Hay hábitos saludables para la mente?

De hecho, el estado mental depende de mantener ciertos hábitos saludables. Por ejemplo, si una persona no hace actividad física, no duerme un número de horas suficientes, no descansa, tiene una mala planificación de sus actividades diarias, consume habitualmente alcohol, tabaco u otras drogas, se aísla socialmente y no afronta las responsabilidades propias de la vida, con el tiempo sí podría poner en riesgos su salud

mental.

Nuestra vida se resume en poco tiempo, muchas obligaciones, estrés... ¿Es consciente la sociedad de que acudir al psicólogo hace más fácil nuestro día a día?

La sociedad cada vez es más consciente porque la profesión del psicólogo está cada vez más visible en la sociedad, no sólo en el ámbito sanitario, sino también en el ámbito empresarial, en el ámbito deportivo, en el educativo, o también cómo no en el ámbito judicial.

¿Qué patologías son las más frecuentes en psicología clínica?

Los trastornos del estado de ánimo, los trastornos de ansiedad, los trastornos de la conducta alimentaria, los trastornos de personalidad, la Esquizofrenia y otros trastornos psicóticos y sobre todo, los trastornos mentales por consumo de sustancias.

Uno de los trastornos mentales más graves es la  esquizofrenia, ¿en qué consiste esta afección?

Se trata de un trastorno mental grave que afecta fundamentalmente a funciones mentales complejas, como al pensamiento, la voluntad, la identidad, la afectividad y sobre todo, que deteriora e interfiere de manera importante en la interacción e integración social.

¿A quién afecta?

Fundamentalmente el mayor riesgo es para los familiares de primer grado, aunque también existe correlación entre consumo de sustancias y síntomas psicóticos.

¿Qué síntomas tiene?

Los síntomas suelen clasificarse en síntomas positivos y negativos; unos tienen que ver con la distorsión o alteración de ciertas funciones mentales, como las alteraciones de la percepción (alucinaciones) y los delirios; y los otros, con un empobrecimiento o una disminución de ciertos aspectos cognitivos, como la abulia o pérdida de la voluntad, el

aplanamiento afectivo, o el aislamiento social.

¿Se puede tratar?

Se puede y debe ser tratado por los especialistas, como cualquier otro problema de salud ya que se puede reducir el grado de discapacidad que padece la persona que sufre esquizofrenia. En estos casos, lo más importante es conseguir la adherencia al tratamiento farmacológico y poder combinarlo con los tratamientos psicológicos. Se trata de ayudar a estos pacientes, que son especialmente vulnerables, a desarrollar estrategias de afrontamiento y así reducir el estrés percibido que la propia interacción y actividad social les produce.

✘ * Pueden contactar con la Dra. Beatriz Porras en su twitter @PsiBP o llamando a su consulta, sito en calle Manrique 25 Málaga, teléfono 952 252 570.