

ARTÍCULOS



Ir al psicólogo ya no es un tabú

Fecha: 26-01-2022 12:50
Autor: Trini

"Me vi al borde del abismo y la terapia me salvó": ir al psicólogo ya no es un tabú

Los problemas de salud mental tras la pandemia provocan un aumento de la demanda de atención psicológica. Los expertos advierten del abandono de un sistema público "frágil", que lleva, a los que pueden permitírselo, a consultas privadas.

Si necesitas ayuda, consulta aquí los teléfonos de entidades dedicadas a la salud mental

Antes, si una amiga me decía que iba al psicólogo pensaba "¿qué terrorífico, qué le habrá pasado?". Ahora es todo lo contrario, le digo "¿qué bien que tengas una persona que te ayude?". El cambio de mentalidad de María, de 26 años y ella misma paciente en una consulta de psicología, es el mismo que ha vivido la sociedad española en los últimos tiempos, especialmente a raíz de la pandemia.

La salud mental ha dejado de ser un tabú. La pandemia, el confinamiento y la crisis económica posterior supusieron un terremoto para la estabilidad emocional de millones de personas, muchas de las cuales comenzaron a ir a terapia para buscar alivio a una crisis inédita. Que hay cada vez menos vergüenza en acudir a los profesionales de la psicología se puede apreciar ya en los nombres de quienes han participado en este reportaje: nadie ha pedido aparecer bajo un nombre falso para ocultar su identidad.

A Otilia, profesora recién jubilada, ir a terapia le salvó de "terminar mal" cuando se vio sumida en una depresión poco después de comenzar la pandemia, aunque ya arrastraba los síntomas desde hacía años. "Yo me vi al borde del abismo. Vi que si seguía en esa línea iba a terminar un día descolgándome de la vida", relata a RTVE.es.

El año pasado España registró el mayor número de suicidios desde que estos se contabilizan: 3.941, casi 11 al día, según el INE. Se han disparado las conductas suicidas y las autolesiones entre jóvenes y adolescentes, un franja en la que se ha convertido en la primera causa de muerte no natural, mientras que los profesionales consultados notan un

gran aumento entre los menores que acuden a terapia. Un 23% de los españoles ha sufrido o sufrirá a lo largo de su vida un trastorno mental común como la ansiedad o la depresión, mientras que casi un 13% de los mayores de 15 años padece depresión, según datos de 2020 del Ministerio de Sanidad.

Los datos de la salud mental en España, la pandemia detrás de la pandemia

"Entre amigos puedo decirlo, pero mi familia no lo sabe"

Diego decidió ir a terapia hace poco más de un mes por la ansiedad que sufría en su trabajo. Cuenta que a sus padres "les costó un poco entenderlo porque son de otra generación", pero que finalmente lo aceptaron, mientras que en su entorno se ha vivido con total naturalidad. "No solo lo aceptan, sino que lo apoyan", explica este madrileño de 26 años.

Es el testimonio que comparten la mayoría de jóvenes entrevistados. Hablan con sus amigos de su terapia, se recomiendan psicólogos y luego ponen sus experiencias en común. "Sé que entre amigos puedo decirlo porque está muy extendido, pero mi familia no lo sabe", reconoce María. Asegura que no se lo ha contado "para no preocuparles, porque van a pensar que hay un gran problema".

Para no levantar sospechas con los movimientos de su cuenta y que sus padres no se den cuenta, combina el pago de la terapia con Bizum una semana y en efectivo la siguiente. En cambio otros, como Ana, de 23 años, han llegado a la terapia por la recomendación de sus padres.

El tabú de las enfermedades mentales entre los jóvenes: "Siento que mi familia no me apoya"

Ella comenzó a ir a su psicólogo en enero de 2020 a raíz de una ruptura y la "ansiedad por el futuro" que ese hecho había sacado a la luz. Afrontó los meses de encierro razonablemente bien, en gran parte gracias a las "herramientas" que le había dado la terapia, pero la vuelta a la normalidad el siguiente otoño desencadenó de nuevo un fuerte "miedo a la muerte" y a contagiar a sus padres.

De nuevo, volvió a contactar con su psicólogo y en apenas dos sesiones pudo afrontar mejor la situación. "A mí me da tranquilidad haber pasado ya por un proceso de terapia y saber que si tengo algún problema siempre voy a poder tener esa opción", señala. "Notas que hay otra persona más ahí para ti. Que te sostiene de alguna manera en la que otras de tu círculo no lo pueden hacer", afirma por su parte María.

""Notas que hay otra persona más ahí para ti. Que te sostiene de alguna manera en la que otras de tu círculo no lo pueden hacer""

Influencers y redes sociales: cada vez se habla más de salud mental

El "boom" de la demanda de psicólogos es tal que en ciudades como Madrid es difícil conseguir acceder a uno sin lista de espera, no ya de la sanidad pública, donde es "imposible" llegar sin esperar meses, según coinciden todos los entrevistados, sino también en la privada.

"Yo nunca había visto tantas ofertas de trabajo en el ámbito de la psicología", constata el psicólogo general sanitario

Luis Gómez, que atiende cada vez a más gente joven, con menos miedo a hablar. La terapeuta familiar Pilar Feijoo también ha notado que hay "menos resistencia" por parte de los jóvenes y adolescentes a acudir a su consulta en Bilbao.

Pero ¿por qué va desapareciendo el tabú entre las nuevas generaciones? María apunta hacia "los famosos e influencers que han empezado a hablar de ello", sobre todo en redes sociales, mientras que Feijoo lo ve claro: "Yo he notado muchísimo cambio desde que gente popular en la televisión empezó a decir que hacer terapia está bien para crecer como personas, que está bien que hay que mirar al mundo interior". Cita, por ejemplo, al cantante Dani Martín, que confesaba este verano que la terapia era para él "su paraíso".

Ibai Llanos: "Sé que da vergüenza pedir ayuda, pero es totalmente necesario"PLAYZ

Estrellas con millones de seguidores entre los millennials y la generación Z, como el streamer Ibai Llanos, han hablado sin tapujos de sus problemas de la salud mental y han aconsejado buscar ayuda a quien lo estuviera pasando mal, lo mismo que han hecho más artistas como J Balvin, Ester Expósito, Angy Fernández, influencers y cómicos como Dulceida o Ángel Martín, o deportistas como el jugador de la NBA Álex Abrines o la tenista Paula Badosa en estos dos últimos años.

De ir "a que me arreglen" a ir "porque quiero estar bien con mi vida"

Para Feijoo, esto ha supuesto un "un cambio de mentalidad", no solo en eliminar el tabú a la hora de ir a terapia sino también en la actitud. "Antes venían pidiendo '¡quítame esto, arreglame esto!', como si fuera un coche. Ahora vienen para decir 'yo quiero estar bien con mi vida'".

Es el caso de Diego, que fue antes de que sus problemas de ansiedad se agravaran. "Es mejor prevenir que esperar al golpe", asegura. También Otilia defiende la necesidad de prevenir antes de que estos problemas deriven a síntomas físicos, como los problemas cardiológicos que empezó a sufrir ella.

La mayor visibilidad de la salud mental tiene el reverso oscuro de la "banalización", afirma la trabajadora social Eulalia Romero. "Hay una incoherencia a nivel social, porque al mismo tiempo que hay un tabú, se usan palabras con demasiada facilidad: 'estoy depre, tengo una neura, estás paranoico, etc.', pone como ejemplo.

27.15 min

Estamos como queremos - ¿Por qué hablamos de salud mental? - 05/12/21 - Escuchar ahora

También Gómez llama la atención sobre la "carga muy potente que tiene la salud mental a nivel cultural y a nivel social". Por ejemplo, "se identifica a las personas con su propio diagnóstico, se dice que alguien es esquizofrénico, no que tiene esquizofrenia, algo que no pasaría jamás con otras áreas de salud".

"Se identifica a las personas con su propio diagnóstico, se dice que alguien es esquizofrénico, no que tiene esquizofrenia, algo que no pasaría jamás con otras áreas de salud"

Otro ejemplo: "En Halloween parece que se permite disfrazarse de ambientes de psiquiátricos abandonados. Todo esto también fomenta esa resistencia a buscar ayuda cuando la necesitamos".

España, a la cola de la atención pública en salud mental

Gómez ha notado en su consulta un aumento notable de pacientes, aunque advierte de que "el que haya más demanda de psicología no es necesariamente una reducción del estigma, sino un síntoma del abandono que ha habido a lo largo de años respecto a la salud mental".

"La salud mental siempre ha sido la hermana pobre de la sanidad española", denuncia Luna Serna, enfermera de salud mental en un hospital de Palma, en Mallorca. En España hay seis psicólogos por cada 100.000 habitantes, tres veces menos que la media europea, mientras que solo se dedica el 4% del presupuesto de la sanidad a tratar este tipo de trastornos.

Por ello, conseguir una cita con un profesional de la salud mental en la sanidad pública, y poder recibir un tratamiento frecuente y continuado, es casi una odisea. Paula, de 26 años, tardó tres meses en conseguir cita con una psicóloga de la pública cuando llegó a la consulta de su médico de cabecera con síntomas de depresión.

El suicidio se ha convertido en la primera causa de muerte entre los más jóvenes en España ANNA SOLANA TOMÁS

"Empecé a tener muchísima ansiedad y entré en un cuadro de depresión. No salía de la cama, estaba todo el día llorando y sin ganas de hacer nada. Llegué a tener pensamientos bastante negativos, entonces me asusté y fui al médico. Tuve la suerte que era una persona que me hacía bastante caso, no como todos los que me han tocado en Madrid", explica. Cuando llegó derivada a la especialista en salud mental, ella misma le recomendó ir por la privada, ya que en la sanidad pública solo le podían dar una cita cada tres meses y su caso necesitaba de sesiones continuadas.

Sin embargo, no todo el mundo se puede permitir la atención privada, con precios por sesión que difícilmente bajan de 60 euros la hora. Tanto ella como María no se han podido permitir pagar sesiones semanales, el tratamiento habitual en la psicología conductual, la más extendida, sino que van a terapia una vez cada dos semanas.

Soledad, aislamiento y falta de futuro: la pandemia dispara las conductas suicidas entre jóvenes y adolescentes ÁLVARO CABALLERO/DATOSRTVE

"Nadie se había tomado tiempo de preguntarme por mi vida"

Otilia también vivió una experiencia similar. Llevaba años arrastrando "mucho cansancio". "Me había pasado la vida estudiando y trabajando, con una separación, criar a mis hijos, cuidar a mis padres... Me descuidé mucho a todos los niveles", explica. Había ido varias veces a su médico de cabecera con estos síntomas, que cada vez iban a más, y nunca le recetaron más que fármacos.

"Nadie se había tomado conmigo todo ese tiempo de preguntarme por cosas de mi vida. A ese hombre le estaré eternamente agradecida"

"Un día no había podido dormir nada. Dije 'yo no puedo seguir así, estoy al borde de que me dé algo físicamente', continúa, así que fue al médico de nuevo y se encontró con que había un sustituto que dio la casualidad que era psiquiatra. Dedicó más de media hora a preguntarle por sus síntomas hasta que le diagnosticó un cuadro de depresión y le recomendó la atención psicológica, además de tomar un medicamento, que pudo dejar poco

después. "Nadie se había tomado conmigo todo ese tiempo de preguntarme por cosas de mi vida. A ese hombre le estaré eternamente agradecida", confiesa.

El problema, asegura, es que los médicos que la atendían normalmente "no tenían tiempo". Romero cree que la pandemia "ha hecho patente que el sistema de salud mental que había era muy frágil". Profesionales de la atención primaria y trabajadores sociales como ella han hecho una labor de "contención" ante el enorme aumento de casos, pero se han visto desbordados y sin herramientas ante una crisis sanitaria general.

01.32 min

Profesionales de la salud mental piden más medios para atender a la oleada de problemas psicológicos desencadenados por la COVID

Más inversión pública y un cambio en el modelo de vida

Además de la demanda de una mayor inversión pública en salud mental, en la que coinciden todos los expertos, Gómez echa en falta una mayor labor de información y comunicación por parte de las administraciones. "Se ha lanzado una campaña hace poco que dice 'si lo necesitas, pide ayuda', pero de poco sirve si pides ayuda y solo puedes tener una visita al psicólogo cada tres meses", denuncia.

"Se ha lanzado una campaña hace poco que dice 'si lo necesitas, pide ayuda', pero de poco sirve si pides ayuda y solo puedes tener una visita al psicólogo cada tres meses"

Los casos que más se repiten en su consulta vienen derivados de "la ansiedad respecto a cumplir con un estilo de vida exigente". Se ha creado una "dinámica social en la que el trabajo no es una carta segura, entonces hay mucha presión, mucha autoexigencia". Ante ello, lanza un mensaje, sobre todo a los jóvenes: "No, no es que no seamos suficientes, es que quizás no se nos están dando las opciones y oportunidades que deberían".

En el entorno de Diego, por ejemplo, cada vez son más los que van a terapia por una ansiedad que tiene su origen en el mundo laboral. En su ámbito, el de los eventos, pasó de "estar relajado" por el parón del primer confinamiento, a verse "completamente sobrepasado" los meses siguientes, como muchos de sus amigos. Los datos de Sanidad lo confirman. "El factor principal asociado con cualquier trastorno de ansiedad en los últimos 12 meses en nuestro país fue la situación laboral", se lee en la Estrategia de Salud Mental de 2007, la última disponible y que el Gobierno se ha comprometido recientemente a actualizar.

El Gobierno aprueba la nueva estrategia de salud mental centrada en la prevención de las conductas suicidas

Mercedes Sánchez, presidenta de la asociación Lassus, que lucha para ayudar a aquellos con síntomas depresivos, admite que a ella le costó años "asumir que tenía un trastorno emocional". Esta manchega de 61 años pide a quienes tengan síntomas que no duden en librarse de prejuicios, hacia ellos mismos y hacia la psicología, y que acudan a buscar ayuda. "Yo decía 'a mí qué me va a contar un psicólogo'. Por eso entiendo cuando vienen niños o adolescentes que no quieren estar allí y se van después de una sesión. Hay que dejarles tiempo, porque cuando lo necesitan acaban volviendo".

<https://www.rtve.es/play/videos/telediario/salud-mental-sanidad-covid/5820855/>

Si necesitas ayuda

Teléfono de la Esperanza (atención 24 horas): 914590055 - 717003717

Fundación Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo (ANAR): 900202010. También dispone de un chat.

Teléfono contra el suicidio: 911385385

Asociación Papageno: 633169129

<https://www.rtve.es/noticias/20211215/ir-psicologo-ya-no-tabu/2238527.shtml>