

## FOLLETO Nº 2



**Diagnosticar** trastornos o dificultades psicológicas.

**"No sufras las crisis, RESUÉLVELAS"**



En NUEVOS OJOS se diagnostica sobre trastornos o dificultades psicológicas a nivel profesional con la finalidad de brindar tratamiento adecuado, se define trastorno psicológico como un conjunto de síntomas distintivos que provocan un malestar, manía, angustia, discapacidad o riesgo clínicamente significativos para la salud de una persona.

Se emplea siempre el término trastorno psicológico para destacar que se trata de trastornos cuyo origen no es biológico o en todo caso, vienen muy fuertemente determinados por la historia de aprendizajes de esa persona.

Desde la terapia cognitivo-conductual, los trastornos psicológicos vienen ocasionados por historias de aprendizaje disfuncionales o desadaptativas, posiblemente iniciadas en la infancia. Estas historias de aprendizaje determinan la forma en la que la persona piensa y se comporta.

Los trastornos y problemas psicológicos más frecuentes son los siguientes:

### **Trastornos del Estado de Ánimo**

**Los estados de ánimo son emociones sostenidas, que colorean la manera de ver la vida. Cuando alguien tiene un trastorno del estado de ánimo, el panorama general no es color de rosa. Las personas con estos trastornos tienen estados de ánimo que van más allá de sentirse "tristes". Los trastornos del estado de ánimo se pueden encontrar en todas las razas y clases sociales, pero son más comunes entre las personas solteras**

**Depresión:** Se caracteriza por un estado de ánimo habitualmente bajo y por la pérdida de la capacidad previa de disfrute y del interés por las actividades cotidianas de la vida y por las cosas que solían interesar y gustar a la persona antes de la depresión. Suelen aparecer otros síntomas: irritabilidad, ansiedad, cansancio excesivo y continuo, problemas de sueño, cambios en el apetito y dificultades de concentración y toma de decisiones, sentimientos de inutilidad y culpa y problemas de deseo sexual.

**Trastorno bipolar:** El trastorno bipolar, englobado en los llamados trastornos del estado de ánimo, provoca en las personas que lo padecen emociones muy exageradas (son los llamados episodios maníacos) para después pasar a niveles anímicos peligrosamente bajos (depresión).

## Trastornos de Ansiedad

**Fobias específicas:** son miedos irracionales e intensos ante situaciones y/o estímulos que no son realmente peligrosas para nuestra supervivencia o, en caso de serlo, no tienen una alta probabilidad de hacernos daño. Lo mismo ocurre cuando tenemos ansiedad ante situaciones que objetivamente pueden suponer una "amenaza", no física, sino psicológica o social. Existen más 1.200 tipos de fobias...

**Fobia Social:** es un trastorno de ansiedad, caracterizado por un miedo excesivo y persistente a ciertas situaciones sociales que conllevan un contacto o interacción social. Estos pensamientos negativos, conllevarán la aparición súbita de síntomas corporales como: sudoración, taquicardia, temblor y, especialmente, rubor facial, además de otros. Suelen presentar otros problemas asociados como depresión, consumo de alcohol y otras drogas, otros trastornos de ansiedad (como trastorno de pánico con y sin agorafobia), además de problemas de autoestima y déficit en asertividad y habilidades sociales

**Trastorno por Estrés Postraumático:** (TEPT) se produce después de una experiencia aterradora en la que la persona sintió la amenaza de daño físico o miedo, horror o impotencia.

**Trastorno de Pánico con o sin Agorafobia:** Es un tipo de trastorno de ansiedad en el cual usted tiene ataques repetitivos de intenso miedo de que algo malo va a ocurrir.

**Trastorno Obsesivo-Compulsivo:** Es un trastorno mental en el cual las personas tienen pensamientos, sentimientos, ideas, sensaciones (obsesiones) o comportamientos repetitivos e indeseables que los impulsan a hacer algo (compulsiones).

**Trastorno de Ansiedad Generalizada:** Es un problema de salud mental en el cual una persona a menudo está preocupada o ansiosa respecto a muchas cosas y le parece difícil controlar esta ansiedad.

## Trastornos de Personalidad

Son un grupo de afecciones de salud mental en las cuales una persona tiene un patrón prolongado de comportamientos, emociones y pensamientos que es muy diferente a las expectativas de su cultura. Las personas con trastornos de la personalidad tienen rasgos de carácter muy rígidos que pueden afectar a su capacidad para funcionar en situaciones cotidianas.

### **Hipocondría**

Es un miedo sin razón ni convicción de padecer una grave enfermedad que no ha podido ser diagnosticada por los médicos. Son personas que, al experimentar sensaciones físicas (por ejemplo, de ansiedad) las interpretan como señal de una enfermedad física que, realmente, no existe. Además, cualquier cambio que noten en su cuerpo o en la piel es también motivo de preocupación excesiva. Suelen auto observarse y quejarse con frecuencia. También visitan a menudo a médicos y acuden a los servicios de urgencias, donde se les realizan pruebas en las que no se manifiesta indicio alguno de enfermedad. Exagerada preocupación por la salud.

### **Problemas de Pareja**

Son muchos los factores que afectan a las dinámicas de las relaciones de pareja, referentes a la personalidad y habilidades o no de cada miembro, circunstancias, problemas de la vida, así como expectativas de cada miembro sobre la vida en pareja. Los problemas de pareja muy variados, que incluyen aspectos cognitivos y conductuales, comenzando por problemas de comunicación y demás...

### **Trastornos Sexuales**

Surgen de una decreciente satisfacción en su vida sexual, lo que conlleva una pérdida de gratificación a nivel de relación de pareja y/o en la propia autoestima de quién lo padece. Algunas de las variables que más influyen en que la sexualidad termine convirtiéndose en una fuente de frustración y malestar son: otros problemas de pareja; una falta de educación afectivo-sexual; prejuicios, creencias, actitudes rígidas y negativas hacia la sexualidad; conductas sexuales inadecuadas; inseguridad o falta de autoestima; otros problemas psicológicos; tratamientos médicos o mal estado de salud, estilo de vida cargado de obligaciones, poco tiempo libre o de ocio, etc.

### **Trastornos del Sueño**

La falta de sueño o insomnio es un síntoma molesto que con frecuencia nos conduce a la consulta, nadie puede pasar sin dormir. El insomnio puede ser secundario a los problemas que cada día tenemos que afrontar o bien ser consecuencia de problemas subyacentes más graves. Son varios trastornos que se incluyen en esta clasificación como lo son: apnea nocturna, narcolepsia, sonambulismo, pesadillas, temores nocturnos, etc.

### **Trastornos de Alimentación**

Un trastorno de alimentación es una condición grave y peligrosa para la salud de una persona que se caracteriza por una mala alimenta asociada con una preocupación excesiva por el peso y la figura corporal: anorexia y bulimia.

### **Adicciones**

La adicción es una enfermedad primaria, que afecta al cerebro, constituida por un conjunto de signos y síntomas característicos. El origen de la adicción es multifactorial involucrándose factores biológicos, genéticos, psicológicos, y sociales. Droga, alcoholismo, tabaco, sexo excesivo, dependencias y codependencias, y otras. La adicción es una enfermedad tratable y la recuperación es posible.

### **Baja autoestima, falta de habilidades sociales, problemas de toma de decisiones, inseguridad.**

La baja autoestima es en realidad un trastorno del pensamiento en el cual la persona que la padece se ve a sí misma como alguien inadecuada, indigna, no digno de amor, y/o incompetente, es insegura, duda de todo continuamente, no le es fácil tomar una simple decisión por ejemplo, su pensamiento es recurrente y repetitivo, se desvaloriza con frecuencia. Con frecuencia destruyendo sus relaciones, paralizándolas por el miedo, y creando vidas que nunca alcanzarán su potencial completo, dejándolas desequilibradas, necesitadas, y frustradas.



**La baja autoestima es la causa subyacente de la mayoría de los casos que involucran:**

<b>Trastornos de alimentación</b>	<b>Violencia doméstica, adolescente y de pandillas</b>
<b>Conductas adictivas</b>	<b>Problemas de relación</b>
<b>Abuso infantil</b>	<b>Trastornos de ansiedad social</b>
<b>Problemas de comunicación</b>	<b>Disfunciones sexuales</b>
<b>Promiscuidad sexual</b>	<b>Adicción al trabajo o a otras adicciones</b>

**En NUEVOS OJOS te orientamos a prevenir la baja estima en tus hijos a fin de que sean hombres y mujeres del mañana útiles a la sociedad y a sí mismo. PREVENCIÓN y consideraremos si está haciendo lo mejor para inculcar una autoestima saludable en su hijo. CONSTRUCCIÓN Y DESARROLLO**