

La crisis psicológica desde el punto de vista social y su abordaje asociativo

En diferentes circunstancias de la vida, a casi todas las personas se les presentan una serie de sucesos que llevan a enfrentar un estado de crisis emotiva, la cual, si no es resuelta adecuadamente, conlleva el riesgo de padecer graves problemas psicológicos. La intervención con el uso de Primeros Auxilios Psicológicos es muy importante, y es ahí donde el papel de las asociaciones se considera fundamental para conseguir la superación personal y social de la situación que precipita la crisis.

Una crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado básicamente por una incapacidad del sujeto para manejar (emocional y conceptualmente) situaciones particulares, utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas que le llevaban a lograr resultados importantes.

Una persona que atraviesa por un estado de crisis se encuentra en una etapa vitalmente clave para continuar el curso de su vida. No importa qué tipo de crisis sea, el evento es emocionalmente significativo e implica un cambio radical en su existencia. El individuo enfrenta un problema ante el cual sus recursos de adaptación, así como sus mecanismos de defensa usuales no funcionan. El problema rebasa sus capacidades de resolución y por lo mismo se encuentra en claro desequilibrio. Como resultado de todo esto la persona experimenta una mayor tensión y ansiedad, lo cual la inhabilita aún más para encontrar una solución.

La intervención llevada a cabo por profesionales de la Salud Mental en colaboración con las asociaciones de enfermos, puede ofrecer una ayuda inmediata y multidisciplinar para aquellas personas que atraviesan por una crisis y necesitan restablecer su equilibrio emocional.

Para que una situación precipite una crisis, estas deben ser percibidas por el individuo como una amenaza, un daño o una pérdida (Parod, 1965). Por tanto, no es el evento en sí lo que origina la crisis, sino el significado que el individuo le otorga en términos de potencial amenaza o daño para su proyecto vital, así como con relación a la percepción de recursos disponibles para hacerles frente (Lazarus y Folkman, 1984).

Es la incapacidad para llegar a la resolución del problema mediante el uso de estrategias de afrontamiento lo que da lugar a la aparición de la crisis. En este aspecto, es donde los beneficios que ofrecen las asociaciones a las personas necesitadas tiene una mayor importancia, ya que sólo con el apoyo diario de profesionales que conocen las particularidades de cada uno de los beneficiarios, y las diferentes terapias de integración social que se realizan en dichas asociaciones, podrán afrontar y adaptarse a las nuevas situaciones.

Es habitual la presencia de determinadas reacciones cognitivas, emocionales y conductuales, muchas de las cuales son manifestaciones normales e incluso aconsejables, por lo que no deben ser reprimidas. Pero resulta fundamental que los profesionales estén atentos a la presencia o desarrollo de manifestaciones “no normales”, y para el mejor control de dichas

manifestaciones, son las asociaciones de enfermos y su personal que con el contacto diario con los beneficiarios pueden controlar y trabajar mejor sobre estos aspectos.

Las manifestaciones asociadas a la crisis psicológica son diversas y abarca diferentes aspectos como pueden ser emocionales, cognitivos, fisiológicas y conductuales, por lo que las terapias deben ser de carácter multidisciplinar y enfocado a los diferentes problemas que se presenten. En este aspecto, las asociaciones utilizan diariamente diferentes terapias para combatir y colaborar con el trabajo del personal médico como pueden ser:

- Entrenamiento en habilidades de manejo ante situaciones que provocan estrés.
- Entrenamiento en habilidades interpersonales.
- Desarrollo de sistemas de apoyo grupal.
- Mejora de las condiciones socio-laborales.
- Equilibrio entre la vida laboral, social y privada.
- Desarrollo de expectativas realistas.
- Desarrollo de sistemas de apoyo sistemático y tras situaciones de estrés.

Como conclusión podemos afirmar el beneficioso papel que desempeñan las asociaciones en la crisis psicológica que permiten a los profesionales sanitarios ampliar sus terapias médicas habituales hacia una estrategia multidisciplinar que obtendrá su mayor beneficio en la cercanía de dichas asociaciones a los beneficiarios.

En nuestro caso, desde Deforsam creemos en las terapias coordinadas y multidisciplinarias por lo que trabajamos en estrecha relación con el personal médico del área de salud de Eivissa y Formentera y con las familias de los beneficiarios, apostando día a día por mejorar las situaciones a las que se enfrentan las personas con enfermedad mental crónica y para ayudarles a superar estas dificultades, desarrollando un programa de inserción socio-laboral que trata de abarcar las diferentes necesidades personales.

María Furniet Muriel

Presidenta Deforsam