



ENFERMEDADES EMOCIONALES. LA EPIDEMIA DEL SIGLO XXI

Karinme Leyton ¹

Introducción

Preocupaciones menores son parte de la vida diaria. Todos en mayor o menor medida están sujetos a ellos. Por ejemplo es común para una persona exasperarse por un pequeño disgusto o molestarse sin motivo aparente. Reacciones de este tipo van, vienen y desaparecen por un tiempo. Sin embargo, hay disgustos que no se van, se quedan por horas, días y a veces semanas. Se vuelven profundos, intensos, afectando la conducta, los sentimientos y los pensamientos.

Cuando una condición alcanza este estado, ya no se trata de una preocupación o disgusto sino de una Enfermedad Emocional. Ésta, se podría definir como los padecimientos originados por conflictos personales que luego derivan en problemas orgánicos. La causa radica en conflictos de convivencia o presiones del entorno que derivan en síntomas como el aburrimiento, la ansiedad o la angustia.

Es fundamental tener en consideración estos cambios emocionales, sobre todo cuando son duraderos e intensos, indicando que una persona se encuentra emocionalmente distorsionada y ha desarrollado formas de adaptarse a las situaciones de la vida, por tanto, el individuo que se encuentra afectado de esta dolencia, no se considera enfermo y es en este punto donde radica el problema y por qué las enfermedades emocionales crecen a un ritmo vertiginoso convirtiéndose en una plaga más de nuestro siglo.

Enfermedades emocionales: Un mal que crece

La Enfermedad y las Emociones

La Enfermedad Emocional trastorna el sistema nervioso, es importante aclarar que de ninguna

manera es una enfermedad mental, aunque se le debe prestar igual importancia. La causa de esta enfermedad radica en problemas de convivencia o presiones del medio en el cual se desenvuelve, con variados síntomas iniciales, que según el carácter del individuo, pueden ir variando y presentarse en las más diversas manifestaciones.

Se advierte, según los estudiosos del tema, que esta enfermedad no es sinónimo de estrés. El Estrés es consecuencia de la adaptación del cuerpo y la mente a los cambios externos e internos. Cuando ese período de adaptación se vuelve permanente sí se está en presencia de una enfermedad emocional.

Para entender más acabadamente los factores predominantes de estos desordenes psicológicos sería fundamental estudiar los estados emocionales. Y es que al parecer las emociones negativas (miedo, asco, vergüenza), cuando son duraderas y/o intensas, perturban las acciones y reacciones del individuo, así como también su capacidad de adaptación al mundo. Una de las hipótesis principales es que casi todo puede causar estados emocionales negativos y así encontrarse con la aparición de esta enfermedad. Esto ocurre por la fuerte potencialidad del sistema nervioso en provocar y causar emociones negativas.

Las emociones van siempre acompañadas de reacciones somáticas como alteraciones de la circulación, cambios respiratorios y/o secreciones glandulares; la corteza cerebral puede ejercer una gran influencia inhibitoria de las reacciones fisiológicas; de este modo algunas personas con entrenamiento aprenden a dominar estas reacciones y llegan a mostrar un total control.

Hay una serie de reacciones emocionales que pueden ser llamadas sociales, porque en la producción de las mismas intervienen personas o situaciones sociales. Por ello debe de reconocerse que una conducta problemática sin causa aparente

¹ Relaciones Públicas. Taller de Expresión Oral. Universidad Bernardo O'Higgins, Chile.

puede ser el efecto de una enfermedad emocional más que un defecto de carácter de que gente con enfermedades emocionales pueden tener problemas.

A continuación se enumeraran diversas conductas que pueden ser indicadores que se encuentra en presencia de una enfermedad emocional:

- **Agresividad:** Comportamiento afrentoso o destructivo. Listo para discutir y reñir a la menor excusa.
- **Mal Humor Exagerado:** Sintiendo deprimido por largo tiempo, pensando que nada vale la pena.
- **Preocupación Exagerada:** Continua la aflicción por nada, o sintiendo fuera de proporción a la causa.
- **Sospecha y Desconfianza:** Un sentimiento de que el mundo está repleto de gente deshonesto, conspiradores; cada uno de ellos trata de tomar ventaja de mí.
- **Egoísmo y Avaricia:** Falta de consideración para las necesidades de otros; la actitud es “que hay ahí para mí”.
- **Incapacidad y Dependencia:** Deseo de dejar a los otros con la carga, dificultad en la toma de decisiones.
- **Pobre Control Emocional:** Exagerados estallidos emocionales fuera de proporción a la causa, y en momentos inapropiados.
- **Soñando de Día y Fantasía:** Pasando una buena parte del tiempo imaginando “como las cosas podrían estar” en lugar de tratar con ellas como son.
- **Hipocondríaco:** Preocupándose de achaques físicos menores, experimentando síntomas imaginarios de alguna enfermedad.

Estas son sólo algunas de las conductas en las cuales poner atención.

Síntomas y Tratamientos

Los trastornos emocionales que afectan al individuo comenzando con insomnio, para continuar luego con trastornos cardiacos y digestivos, contracturas musculares, irritabilidad, afecciones cutáneas y hasta disfunciones sexuales son aviso y tránsito hacia la zona de peligro. El riesgo consiste en la presión a la que nos encontramos sometidos. Las costumbres alimenticias cambian, la calidad del sueño baja. Esto daña nuestros órganos internos dando pie a enfermedades graves.

Afecta el modo de comunicación tornándose agresiva y conflictiva, tanto con amigos como con la pareja. El rendimiento en trabajo y estudios baja a niveles inaceptables.

Las claves para comprender la sintomatología de los pacientes emocionales,

requieren para su tratamiento criterios de una clínica médica que aborde el diagnóstico sobre la patología orgánica y disponga el abordaje psicofarmacológico adecuado para atenuar disfunciones a nivel del sistema nervioso, así como también técnicas de psicoterapia breve que le permita al paciente entender las razones que causan la sintomatología.

Compresión y cosas importantes que evitar

Comprender es más que un sentimiento. Tiene propiedades curativas. La comprensión puede ayudar a que los incidentes menores no empeoren. Hay dos tipos de comprensión. El primero es la compasión: Es la que se le da a un individuo con una enfermedad física. La persona con un trastorno emocional también está enferma y necesita tanta comprensión como la persona con un malestar físico.

El segundo tipo es racional: el entendimiento de lo que se encuentra tras los problemas emocionales y porque las personas que lo padecen se comportan de la manera como lo hacen. Ayuda al enfermo a mantener las cosas en perspectiva y gustar un estado metal – emocional razonable.

Se debe considerar que la conducta problemática es un trastorno más que una culpa, es dañino condenar a la persona como débil, agresiva y egoísta.

No señalar que su conducta son “tonterías”. Eso puede hacer que el individuo se sienta peor. Una persona con una enfermedad mental – emocional no puede controlar la conducta o detenerse cuando se le indica.

No discutir. No es saludable tratar de convencer a una persona emocionalmente enferma de que su conducta esta “equivocada”. Esto puede producir resentimiento. Al tratarse de enfermedades de esta índole, hay sólo un experto, el profesional.

Prestando Ayuda Comprensiva

Las personas con enfermedades emocionales requieren cuidado personal e inmediato. Pueden ser los compañeros de trabajo, amigos, vecinos. O encontrarse entre aquellos que están cerca de nosotros como padres, hermanos, o cónyuges.

Se puede ayudar de muchos modos a una persona que sufre de una enfermedad emocional. Las siguientes son algunas sugerencias a llevar a la práctica:

- Hacer notar a la persona que hay interés y preocupación. Si esta persona va encarando la vida confrontacionalmente, se sentirá aliviado de tener alguien que lo comprenda. Esta actitud puede ayudar a la persona a que cambie su actitud para un más relajada hacia la vida.
- Saber escuchar. Las personas

emocionalmente enfermas necesitan alguien con quien hablar. A quien contar sus problemas, quien escuche con atención y sin grandes interrupciones.

- Intentar ayudar a aliviar la presión emocional y poner a la persona en un estado mental para poder manejar los problemas.
- Leer acerca de enfermedades emocionales puede dar un mejor entendimiento y colocarlo en una posición donde pueda prestar mayor ayuda.
- Orientando a la persona a que consulte a un experto profesional en la materia.

Al finalizar es de vital importancia reconocer que las emociones siempre se han considerado conflictivas, siendo escenario de múltiples reacciones emocionales negativas, sin embargo puede haber un control sobre ellas priorizando la calidad de vida y así evitar ser un enfermo emocional.

Conclusiones

- Es primordial estar atentos a conductas tan usuales como cambios de humor o ansiedades prolongadas que se presentan extensamente y ser conscientes de que al manifestarse se puede estar en presencia de una enfermedad emocional.
- Los medios (simples en teoría) de remediar estos problemas causados por nuestras emociones serían principalmente de carácter

educativo y preventivo, aprender a conocer y administrar sus emociones, y contribuir de forma recíproca con los demás.

- Es imperioso actuar enérgicamente contra las enfermedades de esa índole, por la inestabilidad emocional que nos conduce a la agresión, el mal humor y la ansiedad. Por ello se debe establecer cuanto antes acciones educativas que permitan a cada uno adquirir las capacidades de hacer frente de manera adaptada a la complejidad del mundo social.
- Por último cabe decir que vivimos en un tiempo donde las presiones diarias van cambiando el estilo de vida de la sociedad.

Tiempo en los cuales las enfermedades emocionales se han hecho muy común. Definitivamente nuestra sociedad se encuentra ansiosa. El afán de vida nos lleva a una competencia para ser lo máximo y de esa manera hemos caído en la trampa del afán que viene acompañado de la ansiedad.

Bibliografía

- www.impeco.cl/cursos.php/1069935644
- Memberfourtnunecity.es/robertexto/archivo/emocion.htm
- Pfycobilogy.ouvaton.org
- www.nlm.nih.gov/metlineplus/spanich/ency/articulo/000918/htm
- Mundoregresiones.com/pagina197.htm
- Vander Zanden James, Manuel de psicología Social, Barcelona, Paidós, 1986, pág.614.



Figura 1. Las personas con enfermedades emocionales requieren cuidado personal e inmediato