



# Psicología



## ¿Locura o normalidad?

-Nuria Martínez · Psicóloga de Azos

"No!!!, yo no estoy loc@!!!" Es la respuesta que muchos hemos escuchado y algunos han dado ante el consejo por parte de familiares o amigos de acudir a la consulta de un psicólogo.

Nada más lejos de la realidad, ya que la psicología y la psiquiatría no sólo tratan enfermedades mentales sino que también tratan problemas surgidos de no afrontar situaciones diarias y cotidianas que, de no ser tratadas por un profesional, pueden desencadenar trastornos más severos. En la actualidad las palabras como psicología, psicólogo, psicoterapia, psicoanálisis, depresión, ansiedad, estrés, fobias, anorexia, coaching, hipnosis, conducta, motivación... resultan altamente conocidas y de uso común y aún así continúa una duda bastante extendida entre la población sobre ¿qué es, cómo trabaja o cuándo acudir a un psicólogo?

### ¿Qué es un psicólogo?

Un psicólogo es un profesional de la salud, licenciado en psicología y con formación específica en el área

*Se designó como locura hasta final del siglo XIX a un determinado comportamiento que rechazaba las normas sociales establecidas. La locura era la culpa de un desequilibrio mental, por el cual, un hombre o una mujer padecían de delirios enfermizos impropios del funcionamiento normal de la razón que se identificaban por la realización de actos extraños y destructivos.*

de la psicoterapia y por tanto formado específicamente para evaluar y generar cambios. La Psicología es la ciencia que estudia la conducta humana, incluyendo en este concepto los procesos de pensamiento, emociones, comportamientos y el aprendizaje, tanto en el desarrollo normal

como en diferentes trastornos o problemas. Así, un psicólogo le ayudará a entender el origen de su malestar y/o problemas actuales mediante la evaluación y análisis de los mismos; utilizará las técnicas más adecuadas para producir cambios emocionales, cognitivos y conductuales; entrenará a la persona en las habilidades de afrontamiento necesarias, no sólo para solucionar los problemas actuales, sino, además, para que el paciente desarrolle sus propios recursos personales para afrontar situaciones futuras, reconozca y sentirse mejor consigo mismo, de modo que el aprendizaje se mantenga a lo largo del tiempo. Es decir, un psicólogo es aquel profesional que te ayudará a afrontar tus problemas y recuperar tu bienestar emocional. No debemos confundir al psicólogo con el médico o psiquiatra. El psicólogo no prescribe fármacos.

### ¿Psicólogo o psiquiatra?

Un psiquiatra estudia y trata los procesos biológicos relacionados con la salud mental y por tanto su tratamiento habitual es mediante fármacos. Ambos, psicólogo y psiquiatra, son profesionales de la salud.

No son disciplinas excluyentes sino complementarias. Numerosos estudios afirman que un tratamiento farmacológico debe ir acompañado de terapia psicológica, pues se aseguran los cambios psicológicos necesarios para que la mejoría se mantenga en el tiempo y los tratamientos con fármacos sean más cortos (debido a sus efectos adversos).

De esta forma, es habitual que el psiquiatra aconseje a su paciente terapia psicológica (o él mismo la aplique si tiene formación en psicoterapia) o que el psicólogo tras la evaluación y si lo considera necesario, lo remita al psiquiatra para el tratamiento combinado.

No todas las patologías o el grado de las mismas necesitan la misma terapia por ello deben ser evaluadas para poder distinguir si necesitan la ayuda del psicólogo, psiquiatra o ambos.

Recuerda: Sentirse mal, ver que las circunstancias nos superan o no encontrar el camino adecuado en algún momento de nuestra vida, no es locura, es normalidad. Si esto te ocurre, no mantengas el sufrimiento, busca ayuda: acude a un psicólogo.

### ¿Cuándo acudir a un psicólogo?

Son variados los momentos y motivos en los que se puede acudir a un psicólogo. Enumero algunos de ellos:

- 1.- Cuando experimento emociones negativas intensas como: miedo, tristeza, desesperanza, ira, nerviosismo....
- 2.- Cuando aún sabiendo nuestro problema, no sabemos cómo solucionarlo o no somos capaces de hacerlo solos.
- 3.- Cuando se ve afectada una o varias facetas de mi vida: relaciones familiares o de pareja, trabajo, alimentación, sueño, diversiones, salud, calidad de vida....
- 4.- Cuando otro profesional nos recomienda cambios de actitud o comportamiento y necesitamos ayuda para hacerlo.
- 5.- En situaciones familiares críticas (por ejemplo situaciones de separación-divorcio...), donde no se consigue dialogar ni llegar a un consenso que beneficie a toda la familia. (Mediación familiar).
- 6.- Cuando creemos que tenemos limitaciones que no nos permiten alcanzar nuestras metas, buscamos orientación, queremos desarrollarnos personalmente y potenciar nuestros recursos. (Coaching)



1ª Consulta gratuita (hasta abril 2013)

Inicio de cursos en marzo 2013

	INFANTO-JUVENIL	ADULTOS	MAYORES
<b>TRATAMIENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Ansiedad, Estrés, Miedos</li> <li>&gt; Hiperactividad (TDAH)</li> <li>&gt; Trastornos alimentarios</li> <li>&gt; Orientación</li> <li>&gt; Autoestima y Timidez</li> <li>&gt; ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Trastornos alimentarios</li> <li>&gt; Trastornos obsesivos</li> <li>&gt; Ansiedad, Depresión, Duelo</li> <li>&gt; Autoestima</li> <li>&gt; Orientación</li> <li>&gt; Mediación familiar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Ansiedad, Depresión, Duelo</li> <li>&gt; Orientación</li> <li>&gt; Valoración de demencias</li> <li>&gt; Trastornos del sueño</li> <li>&gt; Trastornos obsesivos</li> <li>&gt; Autoestima</li> </ul>
<b>CURSOS PREVENCIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Refuerzo académico</li> <li>&gt; Técnicas de estudio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Hablar con hijos adolescentes</li> <li>&gt; Resolución de conflictos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Ejercitación de la memoria</li> <li>&gt; Apoyo al cuidador</li> </ul>
<b>EMPRESA</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Gestión de capacidades</li> <li>&gt; Selección de personal</li> </ul>	

Nuria Martínez Fernández (COL. G-02235) | Calle Alcalde Beccaría 5, 1º - Betanzos | ☎ 609.59.46.83 | ✉ att.cliente@azos-psicologos.com