MUTANTE

COMPRENDER

“DEPRESIÓN Y ANSIEDAD SON ETIQUETAS

que nosotros convenientemente ponemos para tratar de explicar el mundo. La realidad es más compleja que eso”

Fernando José Mena, psicólogo salvadoreño e investigador de la depresión.

Apuntes de análisis sobre nuestras conversaciones de ansiedad y depresión.

#HABLEMOSDELAANSIEDAD

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

#HablemosDeLaDepresión y #HablemosDeLaAnsiedad nos han revelado ideas similares sobre las experiencias e ideas del público acerca de estas enfermedades.

ESTOS SON ALGUNOS DE LOS PUNTOS COMUNES QUE HEMOS IDENTIFICADO:

MUTANTE

COMPRENDER

- Las enfermedades mentales son fuente de estigma social.
- Persiste una resistencia a asumir la ansiedad y la depresión como lo que son: enfermedades.
- Estas enfermedades responden a condiciones contextuales (sociales, ambientales, económicas, culturales). Son parte de la discusión sobre salud pública.
- Las personas con ansiedad y con depresión se sienten solas, aun cuando comunican a sus amigos o familiares su malestar.
- Una de las preocupaciones de quienes sufren ansiedad y depresión es que estas enfermedades les impiden ser “productivas”.

#HABLEMOSDELAANSIEDAD
#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

- La atención de las EPS a los trastornos mentales en Colombia es irregular, no hay cobertura suficiente y no ofrece una buena experiencia.

- La buena atención en salud mental es un privilegio.

- Existe un interés en los tratamientos o terapias alternativas a la psicológica o psiquiátrica.

- Este interés se extiende también a los enfoques comunitarios de la salud mental, para privilegiar un abordaje colectivo sobre un abordaje individual.

MUTANTE

COMPRENDER

AL DARNOS CUENTA DE ESTAS SIMILITUDES NOS PREGUNTAMOS

¿Por qué la ansiedad y la depresión son diagnósticos experimentados y percibidos con tanta semejanza?

#HABLEMOSDELAANSIEDAD

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

FERNANDO JOSÉ MENA, PSICÓLOGO E INVESTIGADOR DE LA DEPRESIÓN, DICE:

“Las categorías que les damos a los trastornos mentales parten de la idea del enfoque biomédico de que podemos agarrar estas experiencias y ponerlas en cajas [...]. Frente a la salud mental, donde lo que tratamos de ver no es tangible, hay un problema. **Cuando tratamos de poner en cajas las experiencias**,‘este conjunto de síntomas es depresión,este conjunto de síntomas es ansiedad’,**aunque esté basado en la evidencia, sigue siendo una decisión arbitraria”.**

#HABLEMOSDELAANSIEDAD

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN COMPARTEN ALGUNOS SÍNTOMAS FÍSICOS, LO QUE LAS DIFERENCIA DE BASE ES LA CREENCIA QUE DESPIERTA ESE MALESTAR.

"Una persona que piense que no tiene los recursos para afrontar los problemas que vienen **es muy probable que termine pensando también que la vida no tiene sentido** y hay una desesperanza y tristeza enorme. Y en el otro caso también. Suelen ser bastante comórbidos*, pero creemos que son dos cosas diferentes".

*Comorbilidad: La presencia de uno o más trastornos además de la enfermedad o trastorno primario

#HABLEMOSDELAANSIEDAD

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

Ansiedad y depresión son diagnósticos que, por su amplia incidencia, se han vuelto comunes en nuestra cotidianidad y, por este motivo, son el foco del sistema de salud a los trastornos mentales.

@___existing___: Si lo que tienes **no es ansiedad o depresión temporal** manejable con medicamentos, suerte rogando por una cita de terapia, si es que la EPS siquiera tiene prestador disponible.

Por eso nos preguntamos,
¿qué implica la atención concentrada en la ansiedad y la depresión para el diagnóstico de personas con otras enfermedades mentales?

#HABLEMOSDELAANSIEDAD
#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

MUTANTE

COMPRENDER

"El tema de un mal diagnóstico es complicado. En Latinoamérica traemos manuales diagnósticos que no corresponden a nuestra realidad. **Uno de los postulados más importantes en salud mental es que el contexto influye en la persona"**

"La estructura social en la que está construida Latinoamérica es diferente a la de Estados Unidos. Y por tanto la base en que se manifiestan estos síntomas es diferente, no hay un match específico en los criterios diagnósticos que vienen de un manual estadounidense leídos por psicólogos y psiquiatras bajo ese contexto".

#HABLEMOSDELAANSIEDAD

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

MUTANTE

COMPRENDER

¿Qué reflexiones te deja la forma en que como individuos y como sociedad enfrentamos la ansiedad y la depresión?

#HABLEMOSDELAANSIEDAD

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN