



¿Cuándo consultar con un profesional de la psicología?

Como profesionales de la salud, sabemos que la comunidad es parte de los espacios de promoción de la salud y esta posibilidad comunicacional, este encuentro para compartir interrogantes, es uno de ellos. Por eso nos preguntamos: ¿Cuándo consultar con un profesional de la psicología?

En algún punto de nuestras vidas, todos podemos sentirnos sobrepasados por la situación en la que estamos y, en la necesidad de pedir ayuda para resolverla. Sin embargo, muchas veces postergamos ese pedido, debido a que no sabemos en qué criterios basarnos para tomar la decisión, a quién consultar o a dónde ir. También, puede jugarse un sentimiento de vergüenza o los estigmas que recaen sobre el cuidado en salud mental que, en ocasiones, pueden alejar a la persona a realizar una consulta.

En la actualidad, los motivos de consulta más frecuentes están asociados al estrés, ansiedad, angustia, tristeza, depresión, dificultades en las relaciones familiares y/o de pareja, consumo problemático, trastornos de alimentación, dificultades del sueño, consultas en relación a la sexualidad, entre otros. Es muy probable, que podamos reconocernos en cierta medida en estas temáticas, ya que a lo largo de nuestra vida podemos pasar por diversas crisis. A veces, nuestra capacidad para adaptarnos es suficiente para sobrellevar una crisis sin inconvenientes pero, en ocasiones, ésta nos puede sobrepasar y afectar nuestra salud mental. **En estos momentos, un pedido de ayuda a un profesional especializado puede marcar una gran diferencia.**

Siempre se está a tiempo para consultar y existen ciertos indicadores y síntomas que podemos tener en cuenta para saber cuándo consultar a un profesional de la psicología. Por ejemplo:

- Si se está experimentando una sensación prolongada de desesperanza, tristeza y agobio, y los problemas no parecen mejorar a pesar de tus esfuerzos y ayuda de las personas más cercanas;
- Si se tienen preocupaciones excesivas, se espera el peor desenlace de las situaciones y se está continuamente con la sensación de estar al límite;
- Si se tienen problemas para relacionarse y comunicarse adecuadamente con la familia y/o pareja, o malestar en dichas relaciones;
- Si resulta difícil sobrellevar las actividades diarias: no poder concentrarse en las tareas laborales o académicas y en consecuencia tu rendimiento se ha visto afectado;

- Si ocurren comportamientos que resultan dañinos para uno o los demás. Ejemplos: beber demasiado alcohol, abusar del consumo de otras sustancias, tener comportamientos agresivos hacia los demás, etc;
- Si llega a manifestar un cambio significativo en relación a su forma de actuar anterior, si el malestar o el estrés le impiden realizar las tareas habituales, si pierde la capacidad de disfrutar o su estado de ánimo se altera; si tiene ideas de muerte; no dude en consultar con un profesional de la psicología.

¿Cuál es la diferencia de la psicología con respecto a otras profesiones de la salud?

Dentro del ejercicio profesional de la psicología existen diversas especialidades y orientaciones teóricas, así como también, la posibilidad de realizar tratamientos destinados a las distintas etapas de la vida: primera infancia, niñez, adolescencia, adultos/as y adultos/as mayores. Esta última etapa cobra relevancia y, es importante incluirla, debido al aumento en la población de las personas adultas mayores en gran parte del mundo, ya que en este momento de la vida pueden aparecer pérdidas frecuentes y una mayor fragilidad.

La psicología es el estudio de la mente y sus complejidades en la conducta de las personas. La mente se entiende como lo que el cerebro crea a través del lenguaje, que es la herramienta más importante de la evolución humana y de la psicología. Es así, que todo esto permite estudiar a la psicología lo que se dice y no se dice y cómo afecta o no a la conducta de las personas en sus dolores, en sus placeres, en sus pensamientos, en sus emociones y su interpretación de los mismos mediante el lenguaje. También, por ello, el tiempo de atención para escuchar es diferente al de otras ramas o especialidades del ámbito de la salud; ya que, incluso estadísticamente, un médico puede atender a 4 personas en una hora, y en psicología-usualmente- es el tiempo promedio para atender a una sola persona.

¿Dónde consultar con un profesional de la psicología?

La salud mental no debe atenderse de forma diferente y/o aislada de la salud física. **No hay salud sin salud mental**, la salud es una sola e integra los aspectos bio-psico-sociales de las personas. Su abordaje puede realizarse en centros de salud públicos y/o privados, consultorios y en hospitales generales:

- En el servicio de salud mental del hospital más cercano.
- En los centros de salud distribuidos por los distintos barrios de tu ciudad.
- En las obras sociales y empresas de medicina prepaga (todas cubren tratamiento psicológico de acuerdo al Plan Médico Obligatorio).
- Instituciones privadas de salud mental.
- Profesionales del ámbito privado.



Los profesionales habilitados para ejercer la psicología y atender tu salud mental son las psicólogas y los psicólogos con matrícula profesional vigente inscriptos en el colegio de psicólogos. La psicología es una profesión que se estudia en universidades en carreras de 5 años de duración más varios años de especialización. A su vez, las psicólogas y psicólogos tienen el aval del Ministerio de Educación, el Ministerio de Salud y su práctica profesional está regulada por el Colegio de Psicólogos y su tribunal de ética.

Antes de iniciar cualquier consulta o tratamiento psicológico confirmá que esa persona que dice ser profesional está habilitada/o para ejercer la psicología.

Acceda al listado de psicólogas y los psicólogos:

<https://cpzonandina.org/profesionales/listado-de-colegiados/>

Fuentes:

Cómo elegir un psicólogo. <https://www.apa.org/topics/psychotherapy/choose-therapist>

Cuándo consultar a un psicólogo. <https://www.psyciencia.com/cuando-consultar-a-un-psicologo-claves-para-tomar-la-decision-a-tiempo/>

Lic. Guido Beltrami (MP 1336)

Lic. M. Victoria Perdomo (MP 947)

Lic. M. Laura Sagardoyburu (MP 1173)

Pedro Silin (MP 2055)

Colegio de Psicólogas y Psicólogos de la Zona Andina de Río Negro.