



05/La soledad en la salud mental.

Marta López Fernández-Escandón,
Psicóloga Clínica en Cuidados Paliativos.
Centro San Juan de Dios.
Ciempozuelos (Madrid)

La autora trata de abordar qué relación existe entre la soledad y la enfermedad mental, pero acercándose también desde una mirada sana, por lo que habla de la salud mental, esa parte de nuestra salud, por lo general, “olvidada”.

Cuando nos preguntan cómo nos encontramos de salud, lo frecuente es pensar en los dolores del cuerpo, en la tensión arterial, en los niveles de colesterol o azúcar, etc. Y pocas veces nos sentimos preguntados por nuestra salud mental que incluye preguntas como:

- ¿Cómo gestiona sus emociones? ¿Cuándo siente pena, rabia, enfado, desilusión, angustia...
- ¿Cómo gestiona sus pensamientos? ¿Son muy obsesivos, recurrentes, catastróficos?
- ¿Sus comportamientos le reportan bienestar?
- ¿Qué hace con sus contradicciones?
- ¿Cómo se relaciona con los demás? Familiares, amigos, conocidos, compañeros de trabajo...
- ¿Se siente productivo en su vida?

Timoty B. Smith (profesor de la Universidad Bringham Young en Utah - EUA) expresó que “no se piensa normalmente en los factores sociales cuando se piensa en la salud”. Desde estas líneas la autora hace un primer llamamiento a preguntarnos y preguntar por la salud mental propia y de nuestros seres queridos. Preguntarnos por nuestra salud mental es poner atención en ella, es un buen punto de partida.

Palabras clave: Soledad, Salud mental, Vida, Aislamiento.

La autora trata de abordar qué relación existe entre la soledad y la enfermedad mental, pero acercándose también desde una mirada sana, por lo que habla de la salud mental, esa parte de nuestra salud, por lo general, “olvidada”.

Cuando nos preguntan cómo nos encontramos de salud, lo frecuente es pensar en los dolores del cuerpo, en la tensión arterial, en los niveles de colesterol o azúcar, etc. Y pocas veces nos sentimos preguntados por nuestra salud mental que incluye preguntas como:

- ¿Cómo gestiona sus emociones? ¿Cuándo siente pena, rabia, enfado, desilusión, angustia...
- ¿Cómo gestiona sus pensamientos? ¿Son muy obsesivos, recurrentes, catastróficos?
- ¿Sus comportamientos le reportan bienestar?
- ¿Qué hace con sus contradicciones?
- ¿Cómo se relaciona con los demás? Familiares, amigos, conocidos, compañeros de trabajo...
- ¿Se siente productivo en su vida?

Timoty B. Smith (profesor de la Universidad Bringham Young en Utah - EUA) expresó que “no se piensa normalmente en los factores sociales cuando se piensa en la salud”. Desde estas líneas la autora hace un primer llamamiento a preguntarnos y preguntar por la salud mental propia y de nuestros seres queridos. Preguntarnos por nuestra salud mental es poner atención en ella, es un buen punto de partida..

Key words: Mental health, Spirituality, Suffering, Mystery, Dignity.

1/

¿Qué es la salud mental?

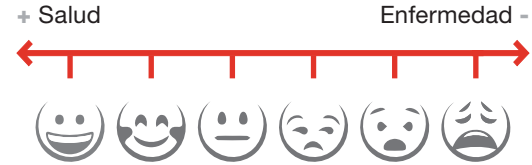
Según la definición de la **Organización Mundial de la Salud (diciembre 2013)**

“La Salud Mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

Abordar cuestiones relativas a la salud mental es preguntar por cómo nos relacionamos con otros en el seno de la familia, en la escuela, en el trabajo, en las actividades recreativas, en el contacto diario con nuestros iguales y, en general, en la comunidad.

Como cada uno armoniza sus deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores morales con los requerimientos para hacer frente a las demandas de la vida.

Un ejemplo sencillo, ¿con cuál de estos estados se identifica en este momento de tu vida?



**¿Siempre ha estado ahí?
A lo largo del día de hoy,
¿ha pasado de uno a otro?**

Es importante tener en cuenta que la salud mental es, al igual que la salud física, algo vulnerable, es decir, se puede dañar. Ahora bien, esto no significa que sea débil, simplemente significa que hay que cuidarla. La salud mental no la tenemos garantizada de por vida. Y sin salud mental no hay salud.

Cuando la salud mental se resiente las consecuencias pueden poner en riesgo la vida. El suicidio es una de las consecuencias más dramáticas del padecimiento o sufrimiento psíquico. Cada año se suicidan en el mundo más de 800.000 personas, una cada 40 segundos. Y los trastornos mentales, junto al consumo nocivo de alcohol, contribuyen a muchos de estos suicidios.

Según los últimos datos, el suicidio es la segunda causa de defunción entre las personas de 15 a 29 años. El 75% de los suicidios se producen en países de ingresos medios y bajos. La mortalidad por suicidio es superior a la mortalidad total causada por la guerra y los homicidios. Los plaguicidas, el ahorcamiento y las armas de fuego son los métodos más habituales empleados en el mundo.

Se sabe que sentir soledad es una de las causas que lleva a una persona a un protagonizar un comportamiento suicida, buscando con ello un alivio a estos sentimientos que generan un profundo sufrimiento.

El objetivo en el Plan de Acción de Salud Mental de 2013-2020 es reducir un 10% de los índices de suicidio.

2/

Soledad y salud mental.

Empezaré abordando la relación soledad y salud/enfermedad mental aclarando algunos conceptos.

- ¿La experiencia de soledad perjudica seriamente la salud mental?
- ¿Sentir la soledad en la infancia perjudica la salud mental de adultos?
- ¿La soledad es estar sólo? ¿Estar solo es estar aislado?

Podría parecer, por todo lo explicado y por todo lo comentado, que estar solo se trata de algo a evitar, una experiencia de riesgo para la salud mental. No obstante, a nivel psicológico la capacidad de “estar a solas” constituye uno de los signos más importantes de madurez dentro del desarrollo emocional.

La capacidad para estar solo se consigue tras pasar por la experiencia de estar a solas en presencia de otra persona, como les ocurre a los niños que necesitan la presencia de un adulto de confianza para explorar solos el mundo. Ahora bien, para llegar a estar a solas de manera calmada es necesario haber sido suficientemente cuidado física y afectivamente antes.

Es en la infancia donde debemos adquirir la capacidad de estar solos. Los momentos de aburrimiento son necesarios para el niño, posibilitan la creatividad, sin embargo muchos padres llenan el tiempo libre de sus hijos con deportes, actividades, televisión, etc. Para que se desarrolle la imaginación del niño es necesario dejarle tiempo y espacio para que pueda estar a solas.

Por tanto, en la vida adulta, aceptar la soledad es dejar de depender de la valoración del otro,

asumir la responsabilidad de lo que se es, saber lo que uno vale. La capacidad de estar solo permite estar en contacto con los más profundos sentimientos propios, desarrollar la creatividad y soportar mejor la pérdida.

Considero importante realizar este acercamiento para evitar la estigmatización de la soledad. Disfrutar de la soledad deseada es un aspecto que reporta gran bienestar psíquico.

Habría, por tanto, que diferenciar conceptos. Es el abandono, la ausencia del ser querido lo que resulta doloroso, lo que se teme y lo que, en momentos iniciales de desarrollo (en la infancia) puede tener consecuencias muy graves para la salud mental.

3/

Vivir solo, aislamiento social y soledad.

Definir y diferenciar conceptos relacionados puede ayudar a entender esta cuestión.

El aislamiento social es la situación objetiva de tener mínimos contactos con otras personas, bien sean familiares o amigos. La soledad, en cambio, es la sensación subjetiva de:

- Tener menor afecto y cercanía de lo deseado en el ámbito íntimo: Soledad emocional.
- De experimentar poca proximidad a familiares y amigos: Soledad relacional.
- De sentirse socialmente poco valorado: Soledad colectiva.

Vivir solo no implica forzosamente padecer aislamiento social ni soledad.

La soledad emocional hace referencia al grupo de una a 5 personas íntimas a las que podemos acudir en busca de apoyo emocional en momentos de crisis. Esta situación, muy vinculada a la viudedad, afecta tanto a hombres como a mujeres.

La soledad relacional se produce en el grupo de 15 a 50 personas con las que simpatizamos. La falta de contactos en este entorno produce soledad relacional y afecta principalmente a mujeres.

La soledad colectiva, aparece cuando nos sentimos socialmente poco valorados por el grupo de 150 a 1.500 personas con las que interactuamos a través de asociaciones voluntarias. Este tipo afecta principalmente a los hombres.

Cada una de estas cuestiones fue revisada en una investigación¹ que incluía más de 70 estudios realizados entre 1980 y 2014. Se exploró cómo la soledad, el aislamiento social y/o vivir solo afectaban a la longevidad.

Se encontró que el aislamiento social (tener pocos contactos sociales o ninguno, o realizar pocas actividades sociales o ninguna) aumentaba el riesgo de fallecer antes en un 29%.

El sentimiento de estar solo (tenga contactos sociales o no los tenga) también se asoció con un riesgo un 26% más alto de muerte prematura. Las personas que vivían solas tenían un riesgo un 32% más alto de muerte prematura que las que vivían con otra persona, aunque no se sintieran solas.

Las posibles explicaciones a estos resultados señalan que ante el aislamiento, la soledad o el vivir solo, se puede tener peor respuesta inmunitaria, se reducen nuestras conductas orientadas a la salud y aumentan las conductas de riesgo como son el consumo abusivo de alcohol o drogas, conducir de forma agresiva o no abrocharse el cinturón de seguridad, entre otras.

Somos seres sociales, nuestro sistema inmunitario y nuestra respuesta al estrés simplemente

funcionan mejor cuando estamos en una colectividad.

Cuando la soledad se instala se convierte en soledad crónica. La soledad crónica aumenta el riesgo a desarrollar enfermedades mentales (ansiedad, depresión) y también, como refleja el anterior estudio, se resiente la salud física.

4/

Enfermedad mental y soledad.

Como psicóloga clínica del Centro San Juan de Ciempozuelos, donde están ingresadas muchas personas diagnosticadas de enfermedad mental grave, me gustaría acercarme a esta relación soledad y enfermedad mental en el otro sentido, la tremenda soledad que invade a la persona cuando es diagnosticada de una enfermedad mental.

La enfermedad mental conlleva mayor riesgo de soledad crónica, formándose un doble padecimiento tanto para la persona afectada como para sus familiares.

De manera muy reduccionista, los trastornos mentales se pueden clasificar en tres grandes bloques, recalco que se trata de una reducción muy simplista.

Los trastornos de tipo neurótico que causan alteraciones emocionales, o de otras áreas, incluye trastornos del estado de ánimo, ansiedad, fobias, obsesiones, temores hipocondríacos, trastornos adaptativos, etc. implican alto sufrimiento según el grado de gravedad que es muy amplio. Las personas afectadas por patologías de la esfera neurótica suelen tener un gran sufrimiento ante las experiencias de soledad.

“Es el abandono, la ausencia del ser querido lo que resulta doloroso, lo que se teme y lo que, en momentos iniciales de desarrollo puede tener consecuencias muy graves para la salud mental”

Los trastornos de tipo psicótico se caracterizan por la pérdida de contacto con la realidad, pueden tener consecuencias graves para la vida personal, familiar, laboral y social, incluye diagnósticos como esquizofrenia, trastornos bipolares, trastorno delirante, etc. implican alto sufrimiento según el grado de gravedad que es muy amplio.

Las personas afectadas por una patología de la esfera psicótica suelen estar aislados, retirarse del contacto con los otros por el sufrimiento que les genera su relación con los demás y con el mundo. No obstante, ese aislamiento o soledad “buscada”, como mecanismo de defensa, puede conllevar graves consecuencias para sí mismos.

Los trastornos de la personalidad que se caracterizan por un patrón de funcionamiento general, relativamente estable en la manera de pensar, sentir y actuar que se manifiesta en todos los contextos familiar, laboral y/o social. Las personas afectadas por un trastorno de personalidad grave podrían ser especialmente sensible a los abandonos afectivos.

La soledad crónica es hambre de intimidad, será necesario buscar la cercanía y la calidez de las relaciones personales.

“La gente está sola porque construye muros en lugar de puentes”
J. Newton

“Lo opuesto de la soledad no es la unión, es la intimidad”
Richard Bach

5/

Conclusiones.

Es importante cuidar nuestra salud mental. La soledad puede conllevar enfermedad mental y la enfermedad mental suele conllevar soledad.

Un exceso de presencia nos impide estar con nosotros mismos, estar en contacto con los sentimientos propios, desarrollar la creatividad y soportar mejor la pérdida.

El exceso de soledad, la soledad crónica o no deseada, se convierte en un factor de riesgo también para la salud física. El reto es aprender a estar solos y con los otros equilibradamente.