

Saturación = estrés

Camilo Ramírez Garza

El mundo actual se caracteriza por diversas formas de saturación: de ocupaciones, información, tráfico, horarios, dolores, pendientes, problemas, ruido, deudas, etc. No es una casualidad que sean el estrés y la ansiedad, dos de los síntomas predominantes que aquejan y asfixian a las personas, con sus respectivos malestares, por ejemplo, no poder dormir, dolores por todo el cuerpo que desde hace tiempo están clavados y se van acumulando en la espalda, cabeza, brazos, hombros, etc. incidiendo día a día; mil cosas que hacer, medio comer, medio descansar, no se diga dormir, al grado de casi olvidar cómo dormir, cómo relajarse, cómo volver a experimentar algo de calma.

Cientos de comerciales, artículos y recomendaciones de especialistas, ofrecen un producto, cuando no un tipo o una estrategia para alcanzar algo tan fundamental como la calma, la quietud, el silencio, la paz. Al grado de parecer algo tan imposible de lograr sin tener que comprar, tomar, untarse, consumir.

Los tiempos actuales son los tiempos del "más, es mejor" de ahí la saturación, también la ausencia de límites, pues siempre se desea más y más: más diversión, más gozo, más dinero, más éxito, más poder, más trabajo, más inteligencia, más fiestas, más velocidad, más tecnología, más eficiencia,



programas, talleres, información, más estimulantes, más tiempo.... Quizás muchos de nuestros problemas tengan ciertas raíces comunes: la saturación en un continuo pasado, presente, futuro, que impide ubicar el instante presente, vivirlo y disfrutarlo, en cambio se vive para un futuro que quizás nunca llegue, pues se vive tan de prisa, que seguramente no se verá.

Si bien vivimos en el siglo XXI y si algo hay hoy es información, incluso

de más. Dicha información posee una estructura: es hablada, es dicha o mostrada, y nada que surge de lo que se piensa puede ser certero, pues posee en su fundamento la duda, la inquietud, es una paradoja, no se puede confiar plenamente en los pensamientos, pues los pensamientos poseen la estructura de la incertidumbre, por más que ciertas filosofías y la ciencia misma pretendan alcanzar la evidencia de lo indubitable. La ilusión es que se es lo que se piensa,

Psicología

puesto que la verdad posee la estructura de la ficción; la realidad no existe, sino como una ficción misma: la realidad de la ficción en sí-misma. Incluso más predominantemente la imagen ha tomado una cierta equivalencia con lo que se piensa y juzga como verdadero: "Si lo veo entonces lo creeré, será una evidencia irrefutable" –se cree.

Texto e imágenes surcan el horizonte de la red, lo mismo que de las televisoras, o los textos impresos. Pero, planteémonos una cuestión: ¿Eso que leo o veo me permite resolver mis problemas? ¿Vivir más en paz? ¿Ser feliz? ¿O por su parte, me ausentan de mí, me agitan, no ya como una revolución que permite atravesar una experiencia, aprender el cual, generar un saber de vida en el cual sostenerse, sino sumirme en un caos que por su misma estructura (el pensamiento miente, la mente duda) producen la confusión de un pensamiento separado de la acción, del sentir, del estar?

camilormz@gmail.com
http://camiloramirez.jimdo.com



Trastorno afectivo estacional

El trastorno afectivo estacional es un tipo de depresión que aparece de forma estacional. El tipo más común es la depresión que aparece en invierno. Suele comenzar al final del otoño o al principio del invierno y desaparece al llegar la primavera.

Este tipo de depresión puede estar relacionada con los cambios en la cantidad de luz durante las diferentes épocas del año.

Es más frecuente en mujeres que en hombres y suele comenzar después de los 20 años, siendo infrecuente en niños. La edad de aparición más frecuente es entre los 18 y los 30 años. El riesgo de padecer un trastorno afectivo estacional disminuye con la edad.

Se da tanto en el hemisferio norte como en el sur, pero es raro que aparezca en personas que viven dentro de los 30 grados del ecuador, donde los días son largos y la luz solar abundante y brillante.

SÍNTOMAS

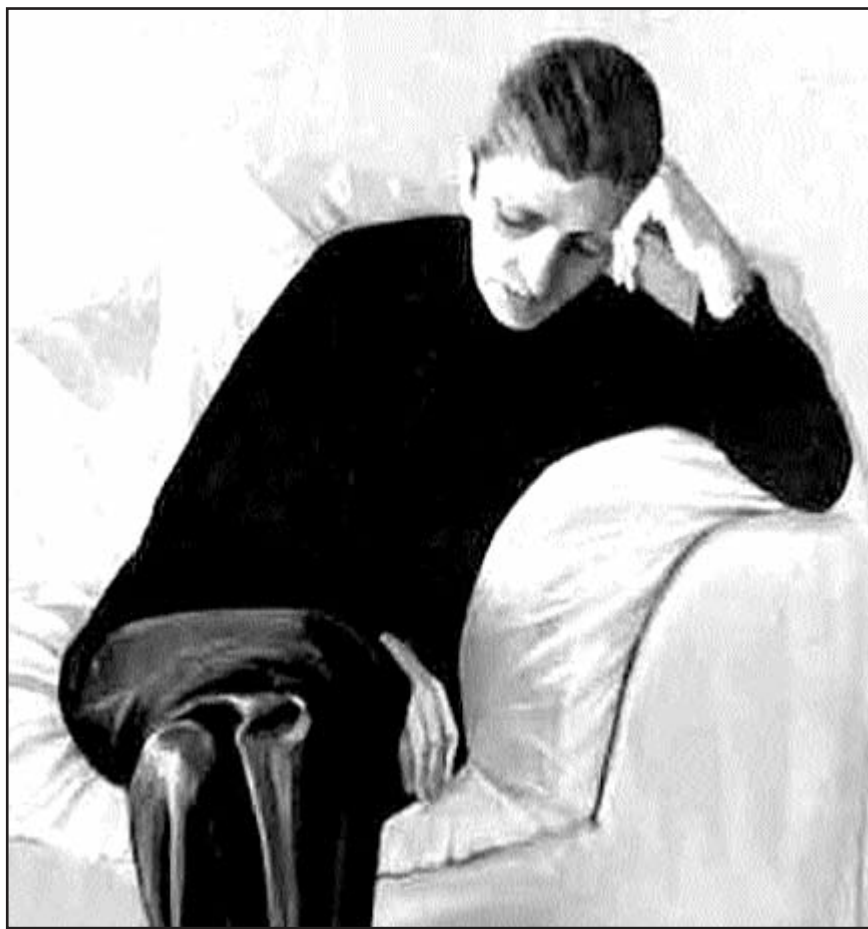
Los síntomas suelen aparecer regularmente cada invierno, comenzando entre septiembre y noviembre y extendiéndose hasta marzo o abril. Se realiza el diagnóstico cuando los síntomas aparecen durante tres inviernos consecutivos o más. Incluye los siguientes síntomas:

Problemas de sueño. Suele haber un deseo de dormir más cantidad de horas, con problemas para permanecer despierto, aunque en algunos casos se dan perturbaciones del sueño y despertar temprano.

Letargo. Sensación de fatiga e incapacidad para llevar a cabo las tareas de la vida diaria normal.

Exceso de apetito. Aparece un deseo de carbohidratos y alimentos dulces, lo que suele dar lugar a un aumento de peso.

Síntomas depresivos, como tristeza, apatía, baja autoestima, desesperación,



sentimientos de culpa y, en ocasiones, una capacidad para sentir disminuida.

Problemas sociales. Irritabilidad, deseo de evitar el contacto social, mayor sensibilidad al rechazo social.

Ansiedad. Tensión e incapacidad para tolerar el estrés.

Pérdida del deseo sexual. El interés en el sexo y el contacto físico está disminuido.

Cambios de humor. En algunos casos se dan estados de ánimo extremos y cortos periodos de hipomanía.

La mayoría de estas personas muestran signos de un sistema inmunitario debilitado durante el invierno y son más vulnerables a infecciones y otras enfermedades.

Los síntomas desaparece en primavera. Esto puede suceder bruscamente, con un corto periodo de hipomanía (por ejemplo, 4 semanas) o gradualmente, dependiendo de la intensidad de la luz solar en primavera.

CAUSAS

Parece ser que este tipo de depresión

está desencadenado por la respuesta del cerebro a la disminución de la exposición a la luz del sol. No se sabe con seguridad cómo se produce, pero las investigaciones actuales se concentran en el papel que podría tener la luz solar en la producción en el cerebro de determinadas hormonas. Los expertos creen que dos sustancias químicas específicas en el cerebro, melatonina y serotonina, podrían estar implicadas. Estas dos hormonas ayudan a regular los ciclos de sueño-vigilia, la energía y el estado de ánimo. Los días más cortos y las horas de oscuridad más largas en el otoño y el invierno pueden causar un aumento en los niveles de melatonina y una disminución en los niveles de serotonina, que podrían crear condiciones biológicas para la depresión.

El cuerpo produce melatonina en mayores cantidades cuando hay oscuridad o cuando los días son más cortos. Este aumento en la producción de melatonina puede hacer que una persona se sienta somnolienta y letárgica. Con la serotonina, sucede lo opuesto: la producción de serotonina aumenta cuando una persona está expuesta a la luz solar, de modo que es probable que los niveles de serotonina sean más bajos durante el invierno, cuando los días son más cortos. Los niveles bajos de serotonina están asociados con depresión, de manera que aumentar la disponibilidad de serotonina ayuda a combatir la depresión.

TRATAMIENTO

Terapia con luz

El tratamiento basado en a exposición a luz intensa se ha mostrado eficaz en el 85 % de los casos. La luz de las bombillas que suelen usarse habitualmente no es lo suficientemente intensa,

siendo su intensidad de unas 200-500 lux (unidades de medida de iluminación), mientras que la luz del sol tiene unas 100.000 lux.

Para tratar el trastorno afectivo estacional se utiliza luz difusa, blanca y fluorescente con una intensidad de entre 2.500 y 10.000 lux. La exposición a esta luz tiene una duración de 30 minutos durante la mañana.

Terapia con iones

Otras terapias incluyen la terapia con iones, en la que una persona recibe de manera pasiva partículas con carga negativa procedentes de un aparato electrónico, llamado ionizador. Se trata de pequeños aparatos silenciosos que producen un intenso flujo de electrones que carga las partículas del aire pero que no es detectable con los sentidos.

En un estudio realizado por Michael Terman, profesor de psicología del Columbia University Medical Center y publicado en el American Journal of Psychiatry, los participantes que recibieron altos niveles de iones respondieron tan bien como aquellos sometidos a terapia con luz.

TERAPIA COGNITIVA

Las personas que tienden a tomarse los sucesos negativos como algo personal y a rumiar continuamente sus síntomas, padecían niveles más serios de depresión estacional que aquellos que mostraban estas tendencias en menor grado. Esto no les resulta sorprendente a los psicólogos dedicados al estudio de la depresión, pues es una de sus características principales.

En dos estudios realizados por Kelly Rohan, psicóloga de la Universidad de Vermont, (uno de ellos publicado en el Journal of affective disorders -Vol. 80, Nos. 2-3-, y el otro aún no publicado) se demostró la eficacia de la terapia cognitiva para tratar este tipo de depresión.

El cuidado de la salud mental en los niños

Resulta fácil para los padres identificar las necesidades físicas de sus hijos: alimentación nutritiva, ropas de abrigo cuando hace frío, llevarlos a dormir a una hora razonable...

Sin embargo, las necesidades mentales y emocionales de un niño pueden no ser tan obvias. Una buena salud mental permite que los niños piensen claramente, se desarrollen a nivel social y aprendan nuevas habilidades.

Además, los buenos amigos y las palabras de ánimo de los adultos son aspectos importantes para ayudar a los niños a desarrollar la confianza en sí mismos, una buena autoestima, y una percepción de la vida emocionalmente sana. Tanto la

salud física como la mental son importantes.

Fundamentos para la buena salud mental de los niños

AMOR INCONDICIONAL

El amor, la seguridad y la aceptación deben estar en el centro de la vida familiar. Los niños necesitan saber que su amor no depende de sus actos o sus logros. Los errores y/o las derrotas deben esperarse y aceptarse. La confianza crece en un hogar que está lleno de amor y de afecto incondicionales.

Consolidar la confianza y la autoestima de los niños.

Elógielos. Animar a los niños a dar los primeros pasos o aprender un nuevo

juego les ayuda a desarrollar un deseo de explorar su ambiente y aprender. Permite que los niños exploren y que jueguen en un área segura donde no puedan lastimarse. Muéstrales tu apoyo sonriendo y hablando con ellos a menudo. Sé un participante activo en sus actividades, pero sin entrometerte cuando desean hacer algo solos. Animarlos a hacer las cosas por sí mismos estando disponible para ayudar cuando te lo pidan.

Establece metas realistas. Los niños más pequeños necesitan metas realistas, de manera que sus ambiciones estén en armonía con sus capacidades. Con tu ayuda, los niños más mayores pueden elegir actividades que pongan a prueba sus capacidades y aumenten la confianza en sí mismos.

Se honesto. No ocultes tus errores a tus hijos. Es importante que sepan que todos cometemos errores. Puede ser muy tranquilizador saber que los adultos no son perfectos.

Evita los comentarios sarcásticos. Si un niño pierde en un juego o falla en una prueba, averigua cómo se siente al respecto. Los niños pueden sentirse desanimados y necesitar una charla para animarlos y devolverles la confianza.

Anima a los niños no sólo a que se esfuercen para hacer las cosas bien, sino también a disfrutar del proceso. Intentar

nuevas actividades enseña a los niños a trabajar en equipo, aumentar su autoestima y aprender nuevas habilidades.

IMPORTANCIA DEL JUEGO

Para los niños, el juego es simplemente diversión. Sin embargo, es tan importante para su desarrollo como el alimento y el cuidado adecuado. El juego ayuda a los niños a ser creativos, a aprender habilidades de solución de problemas y a aprender autocontrol. El juego algo brusco, que incluye correr y gritar, no es solamente diversión, sino que ayuda a los niños a estar física y mentalmente sanos.

LOS AMIGOS

Es importante que los niños pasen tiempo jugando con sus iguales. Al jugar con otros, los niños descubren sus fuerzas y debilidades, desarrollan un sentido de pertenencia, y aprenden cómo llevarse bien con otras personas. Busca un buen programa para niños en el vecindario, o llévalos a realizar actividades en el colegio, etc.

Los padres pueden ser grandes compañeros de juego

Únete a la diversión. Jugar a algún juego de mesa o colorear con tu hijo/a te proporciona una gran oportunidad para compartir ideas y pasar el tiempo juntos en un ambiente relajado.



CA Centro Cultural Aleman, A. C.

"ALEMANIA-60 años ley fundamental - 20 años caída del muro"

"Iniciativa Cultural y de Menos Edad"

CURSOS DE ALEMAN

SOMOS UNA INSTITUCIÓN CULTURAL DE LA CIUDAD DE GUAYMAS, SONORA

INICIO 14 DE OCTUBRE

COL. MARIA LUISA
20 de Noviembre 8338 Sur,
Col. Mta. Luzara Monterrey, N.L.
TEL 8340-5876 y 8343-3590

COL. DEL VALLE
Hdo. Ojipino # 220, Col. Del Valle
Guaymas, Sonora, N.L.
TEL 8335-8862 y 8356-8676

informes@centroculturalaleman.com.mx