

Cuando esté deprimido y preocupado... Cómo encontrar apoyo emocional

por Patricia Isenberg, maestría en Ciencias

Establecer contacto con otras personas es el primer paso para recuperarse emocionalmente tras la pérdida de una extremidad. Pero, ¿cómo encontrar la ayuda que mejor se adapte a sus necesidades?

Este artículo analiza las ventajas del apoyo proporcionado por otros amputados y del apoyo profesional; también trata la evaluación del apoyo que usted recibe.

Apoyo de compañeros

El apoyo de otros amputados le brinda la posibilidad de hablar de sus sentimientos con alguien que verdaderamente le entiende. Algunos de los beneficios de este apoyo son: la reducción del estrés, el aumento de la autoestima y el descubrimiento de nuevas estrategias de afrontamiento.

El apoyo de compañeros, por parte de voluntarios acreditados, puede ser un componente importante de su recuperación ya que compartir sus experiencias con otro amputado puede enseñarle:

- Que otras personas experimentan sentimientos similares de pérdida y dolor;
- Cómo pueden realizarse las actividades diarias sin una extremidad;
- Cómo se utiliza una prótesis;
- Dónde encontrar información y ayuda;
- Cómo afrontar los cambios en las relaciones familiares;
- Cómo salen adelante otras personas con amputaciones.

Los recursos de ayuda disponibles en la Red Nacional de Compañeros y el Centro Nacional de Información sobre Pérdida de Extremidades de la ACA incluyen:

- **Visitas de compañeros.** “No hay nada como conversar con otro amputado”. “Ojalá alguien me hubiera hablado de estas visitas.” Un compañero visitante acreditado por la ACA es un voluntario cualificado para dar un buen ejemplo, para ofrecer apoyo emocional en persona,

telefónicamente o por e-mail, y para ofrecer información sobre los recursos disponibles. Los compañeros visitantes de la ACA no aconsejan ni promocionan el uso de productos o servicios.

- **Grupo de apoyo en línea.** “Vivo en una zona rural y no tendría ningún tipo de apoyo si no fuera por los amigos que hice en el grupo de apoyo en línea”. El grupo de apoyo en línea de la ACA moderado por profesionales está dirigido a aquellas personas que no cuentan con un grupo local en su zona o que no pueden asistir a las reuniones locales. El grupo se reúne dos veces al mes para compartir experiencias e información.

- **Grupos de apoyo local.** “Mi grupo de apoyo es como mi clan familiar”. Los grupos de apoyo para amputados suponen una gran fuente de apoyo emocional y de información. Muchos también ofrecen oportunidades sociales y recreativas. Puede ponerse en contacto con la ACA para obtener un listado de grupos de apoyo así como su ubicación y datos de contacto. (Ver páginas 34-35.)

- **Centro de información.** “Recibí un gran paquete de información que cubría todas las preguntas que yo tenía”. Hay disponibles documentalistas especializados, bibliotecarios y asesores profesionales cualificados para responder a sus preguntas o encontrar los recursos adicionales que usted necesita para favorecer su recuperación. (Ver páginas 21-22.)

Elegir un psicoterapeuta o un orientador

A veces, para superar los problemas, se necesita la ayuda externa de un profesional



© Mike Oliver/Red de Sobrevivientes de Minas Antipersonales

cualificado y titulado. Con terapia, millones de estadounidenses de todas las edades aprenden a vivir de forma más sana y productiva. La orientación psicopedagógica funciona porque le ayuda a analizar su comportamiento, sentimientos y pensamientos y a aprender formas más eficaces de afrontar las situaciones difíciles. Ya sea en sesiones individuales, grupales o familiares, la terapia es más eficaz cuando usted y el terapeuta se comunican abiertamente. Las investigaciones han demostrado que la salud emocional, cognitiva y física están estrechamente relacionadas y que la terapia puede mejorar el estado de salud general de la persona. La Asociación Estadounidense de Psicología recomienda considerar la ayuda profesional en los siguientes casos:

- Tiene una agobiante sensación de impotencia y tristeza.
- Sus problemas no parecen mejorar, aun con la ayuda de familiares, amigos o compañeros.
- Le resulta difícil llevar a cabo las actividades diarias (por ejemplo, no puede concentrarse en el trabajo).
- Se preocupa excesivamente, espera lo peor o se siente nervioso constantemente.
- Sus acciones le perjudican a usted mismo o a otras personas (por ejemplo, bebe demasiado alcohol, abusa de las drogas o se vuelve demasiado discutiendo y agresivo).
- Piensa en hacerse daño o hacérselo a otra persona.

¿Qué clase de terapeuta necesita?

Existen muchos tipos de profesionales titulados en salud mental, con distinta formación académica, preparación, acreditación, filosofía y técnicas.

- Los psiquiatras son médicos que pueden prescribir medicamentos. Algunos psiquiatras también proporcionan psicoterapia, pero pueden remitirle y trabajar conjuntamente con otros psicoterapeutas;
- Los psicólogos suelen tener un doctorado en Psicología y han completado un período de prácticas supervisadas;
- Los orientadores psicopedagógicos suelen tener una maestría en Psicopedagogía y han completado un período de prácticas supervisadas;
- Los trabajadores sociales clínicos suelen tener una maestría en Trabajo Social y han completado un período de prácticas supervisadas;
- Otros tipos de profesionales titulados son los terapeutas matrimoniales y familiares y los terapeutas para el consumo de sustancias nocivas.

Preguntas

En la mayoría de las comunidades, encontrará una gran variedad de profesionales de la salud mental. Pida referencias a su médico, a sus amigos y a la asociación de salud mental local. A continuación, pida citas para “entrevistarse” y seleccionar a la persona que parezca adaptarse mejor a sus necesidades.

Pregunte al terapeuta:

- ¿Cuáles son sus credenciales? ¿Puedo verlas?
- ¿Cuánto tiempo hace que ejerce su profesión?
- ¿Qué experiencia tiene con personas que han sufrido amputaciones?
- ¿Qué prácticas clínicas utilizaría conmigo?
- ¿Cuál será mi papel en el proceso?
- ¿Cuáles son sus honorarios? ¿Acepta mi seguro?

Durante la entrevista, observe al terapeuta y pregúntese:

- ¿Parece una persona genuina, respetuosa, sensible y comprensiva?
- ¿Me considera como el experto en las cuestiones relacionadas con mi vida?
- ¿Siento que me ayudará a resolver mis problemas?
- ¿Cuán cómodo me siento hablando

con este terapeuta?

- ¿Respondió a mis preguntas?

¿Cómo sabrá que el tratamiento psicopedagógico está funcionando?

En primer lugar, recuerde que se necesita tiempo para establecer una relación de confianza con un terapeuta y para comenzar a ver (y sentir) los resultados. Sin embargo, es importante evaluar la evolución. Responder con sinceridad a las siguientes preguntas le ayudará. Si sus respuestas son afirmativas, probablemente va por buen camino. Si se siente mal con algunas respuestas (o con todas), trátelas con su terapeuta, familiares o profesional de la salud.

- ¿Estoy empezando a entender mis problemas?
- ¿Me siento menos nervioso o preocupado?
- ¿Me resulta más fácil tomar decisiones?
- ¿Me siento bien con el progreso que estoy realizando?
- ¿Puedo hablar de mis sentimientos y de lo que necesito trabajar a continuación?

Recursos

(Ver Recursos en la página 25.)

PAUTAS PARA EVALUAR A UN TERAPEUTA/ORIENTADOR Adaptado de la Asociación de Boston para Poner Fin al Abuso en los Tratamientos

	Apropiado	Inapropiado (Busque ayuda en otra parte)	Poco ético (Busque ayuda en otra parte y denuncie esta conducta)
Requisitos, profesionalismo	<ul style="list-style-type: none"> • La política sobre honorarios y citas está clara. • Ofrece información sobre su formación y experiencia. • Al terapeuta le preocupan sus necesidades. • El terapeuta mantiene la confidencialidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conducta o comentarios poco profesionales (ser amable es adecuado; convertirse en su amigo, no lo es). • Presta demasiada atención a los sentimientos o problemas del terapeuta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evita o se niega a dar información sobre sus credenciales/titulación. • Consume alcohol o drogas ilegales durante las sesiones. • Sugiere o se permite mantener una relación íntima con usted.
Conocimiento, habilidades	<ul style="list-style-type: none"> • Le ayuda a aprender a afrontar la vida a su manera. • Promueve los cambios positivos. • Apoya e incentiva su confianza en sí mismo y la capacidad para tomar sus propias decisiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si el terapeuta insiste en que los fármacos son el único tratamiento posible y usted no se siente cómodo con ello. • Si siente que está cediendo ante el terapeuta, en lugar de encontrar su propio camino. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le hace comentarios a usted o sobre usted que resultan degradantes, humillantes, intimidatorios o bochornosos. • Le presiona personal, emocional o socialmente de una forma que le hace sentir incómodo.
Uso de los sentimientos	<ul style="list-style-type: none"> • Le trata con respecto, comprensión y dignidad. • Trata sus sentimientos con buena predisposición y profesionalismo. • Le demuestra cómo se pueden discutir y comprender los sentimientos con tranquilidad en lugar de actuar sobre ellos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si el terapeuta le sugiere realizar cualquier tipo de actividad en común que le hace sentir incómodo. • Si disfruta de la atención que le presta el terapeuta, pero sabe que no está bien. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hace comentarios inapropiados. • Le toca de una forma que le hace sentir incómodo. • Mantiene contacto sexual con usted, en su consultorio o fuera de él, con o sin su consentimiento.