

# La crisis llena las consultas de los psicólogos de ansiedad y estrés

Algunos profesionales empiezan a detectar un aumento de pacientes que piden ayuda por problemas financieros o laborales. Aunque eso sí, la mayoría son citas puntuales e incluso por teléfono para ahorrar en gastos

**Laura Pérez**

[l.perez@lacalledecordoba.com](mailto:l.perez@lacalledecordoba.com)

**Lejos de ser un problema** únicamente económico, la crisis ya está empezando a afectar a la salud mental de muchos ciudadanos. El aumento del paro y las subidas en el precio de las hipotecas han hecho que los psicólogos empiecen a sentar en sus divanes a un número importante de personas desbordadas por su situación financiera o incluso que, ante la vorágine de quiebras empresariales y pérdidas de empleo que les rodea, temen sufrir consecuencias similares.

Prueba de ello es que en los últimos cuatro meses, profesionales como Ignacio Gonzalez, han detectado que a sus consultas han acudido hasta un once por ciento más de pacientes por sentirse asfixiados por no poder afrontar sus deudas, porque han perdido su empleo o incluso por el miedo y la angustia que les causa poder perderlo en breve. "La gran mayoría de ellos tienen hipotecas y letras que pagar y aunque aún puedan tener algo ahorrado, sienten que todo se les va a venir encima", asegura González.

Por lo general, como confirma otra de las psicólogas que también está detectando esta tendencia de forma similar, Julia Alarcón, las preocupaciones económicas causan en este tipo de pacientes dificultades para conciliar el sueño, estrés y ansiedad. Problemas que en casos algo más extremos podrían dar lugar incluso a depresiones.

Estos trastornos además, explica esta profesional, habitualmente suelen venir acompañados de un conjunto de problemas psicosomáticos como son las alteraciones digestivas de forma puntual, dolores de cabeza constantes, cambios de humor, apatía ante todo lo que les rodea, conflictos a la hora de relacionarse con la familia e incluso disfunciones sexuales del tipo falta de deseo o anorgasmia tanto en hombres como en mujeres.

En estos casos, añade González, el perfil del paciente es muy variado. Así, aunque a su consulta están acudiendo un número significativo de empresarios y ejecutivos, "también ha venido algún autónomo al borde de la quiebra y varios trabajadores que hace meses que están en paro e intentan encontrar un nuevo empleo de forma desesperada".

## Buscando el ahorro

Pero claro, los ajustes de cinturón que la crisis está provocando en muchas familias también están afectando al tipo de visitas que los pacientes pueden permitirse hacer a los psicólogos. Así, aunque pueda haber un número cada vez mayor de personas que necesita ayuda, "no todos acuden a la consulta y así intentan ahorrarse otro gasto extra", añade Alarcón .

De hecho, como ha confirmado la psicóloga cordobesa Rosa María Castilla y miembro del Colegio de Psicólogos de Córdoba, en su caso lo que sí está detectando es un peculiar aumento de las consultas breves en comparación con los que buscan consultas terapéuticas de una cita semanal durante varias semanas y con cierta constancia. "Son pacientes que como máximo acuden a una o dos sesiones y luego dejan de venir".

Tal es el ahorro que intentan hacer muchas personas que incluso hay quien, cuando llama por teléfono al despacho psicológico para informarse sobre los precios y la posibilidad de concertar una cita, asegura Rosa María Castilla, aprovecha para comentar al profesional qué le ocurre e intentar sacar algún consejo de forma altruista. "Como profesionales y por solidaridad solemos contestar a sus dudas y escucharlos, aunque lo ideal es que podamos tratarlos", añade.

No obstante, según la percepción de Castilla, de momento las separaciones y los conflictos continúan estando por delante de los motivos laborales y los problemas económicos para empujar a una persona a pedir ayuda psicológica.

## Sobrevivir

Por lo general, muchos de los problemas de estrés y ansiedad que están apareciendo en las consultas de los psicólogos como otra de las consecuencias de la crisis, "suelen solventarse en poco tiempo con la administración de algún tipo de psicofármaco pues suelen ser estados marcadamente transitorios". Si bien, añade, para ponerle una solución definitiva y que el paciente empiece a sentirse más aliviado y por tanto "capaz de cambiar su situación", es fundamental que asuma una posición activa en la búsqueda de un nuevo empleo desde el primer momento y sobre todo, añade, "que se apoye en la ayuda de sus familiares y amigos".

### ► Punto de Atención

#### **Problemas laborales ocultos tras otros conflictos**

La tensión que supone atravesar una etapa de crisis económica como la actual está provocando que muchas de las personas que acuden a la consulta de un psicólogo o terapeuta por cualquier otro motivo, oculten en realidad razones laborales y conflictos de trabajo en su estado.

En esta línea, la prestigiosa psicóloga María Jesús Álava, autora del libro *Trabajar sin sufrir* presentado la semana pasada en Córdoba, ha realizado un estudio sobre 1.509 personas del que ha extraído precisamente que los problemas en el trabajo están detrás del cuarenta por ciento de los casos de ansiedad que se registran en sus consultas. Además, de la investigación puede extraerse que el 53 por ciento de las personas que acuden a terapia de pareja ocultan en realidad problemas laborales y que de igual forma, estos conflictos están detrás del 75 por ciento de las adicciones. Confluencias que en su opinión, asegura, "necesitan potenciar la capacidad de las personas de desconectar del trabajo y tomar conciencia de que no es lo más importante en la vida".

## Semanario La Calle de Córdoba