

No es fácil, pero sí necesario: cómo decirle a alguien que quieres que necesita ir a un psicólogo

MARCEL GUINOT
02/03/2021 07:33h.

- El insomnio, la depresión, el estrés postraumático y la ansiedad han aumentado de forma generalizada en el último año
- Hablamos con la psicóloga Olga Fernández-Velilla, del Instituto Psicológico Cláritas, para que nos explique cómo abordar el tema con familiares y amigos que necesiten ayuda
- La 'fórmula de las tres E' puede ser de ayuda: empatía, escucha y encontrar el momento idóneo

Es un hecho que la salud mental se ha deteriorado a raíz de la pandemia. Así lo reflejan los datos: el mayor informe realizado hasta la fecha sobre las secuelas psicológicas de la COVID-19 a nivel mundial, publicado en la revista científica *Psychiatry Research*, establece un aumento generalizado de la ansiedad, la depresión, el estrés postraumático y el insomnio. Un confinamiento, tres oleadas de contagios y un año de distancia social, miedo al contagio y restricciones de movilidad tienen la culpa. Lo que antes podía considerarse como un hecho aislado comienza a ser un problema extendido que puede afectar a amigos, pareja o hijos.

Si estás preocupado por una persona cercana y crees que debería acudir a la ayuda profesional psicológica pero no encuentras las palabras idóneas, te dejamos una serie de consejos para abordar la situación, de la mano de Olga Fernández-Velilla, psicóloga general sanitaria especializada en Terapia Familiar y asociada al [Instituto Psicológico Cláritas](#).

¿Cuándo preocuparse?

La apatía generalizada, el sufrimiento o el malestar generalizado son señales de alerta a las que debes prestar atención. "El común a todos es el sufrimiento, cuando vemos que alguien lo está pasando mal, ya sea una crisis existencial, algo del pasado que venga arrastrando o que haya una dificultad en la gestión de emociones", apunta Fernández.

Se puede manifestar de múltiples formas: notar ansiedad, inquietud, signos de depresión, irascibilidad... Es algo que notaremos. Hay que atender a "algo que nos esté dando un indicador de que no está bien: que se muestra más irascible, que lo veamos más ausente". Se trata de un cambio en la actitud, una diferencia negativa respecto al comportamiento normal de la persona.

En el caso de los hijos, se manifiesta especialmente en sus actividades cotidianas: "Dejan de hacer cosas que antes hacían normalmente", como salir a hacer deporte, quedar con sus amigos o realizar tareas de estudio. También aumenta considerablemente la irascibilidad.

Sé que pasa algo: ¿Cómo se lo digo?

Estás convencido de que algo no va bien. ¿Cómo debes introducir el tema? Lo primero de todo es preguntar, pero siempre con una intención de escuchar, sin juzgar. La empatía por bandera. "Muchas veces asumimos que los demás viven las cosas igual que nosotros y que la misma circunstancia puede afectar de la misma manera, pero muchas veces la vivencia es muy diferente", afirma la psicóloga. Se trata de proponer, no de imponer.

"Mucha gente asocia ir al psicólogo con un tema de estar loco o ser débiles y no es eso. Reconocer nuestra propia vulnerabilidad es muy valiente, es muy difícil y nos cuesta mucho", señala.

Fórmulas adecuadas

"Tendemos a decir: 'tienes que ir al psicólogo', haciendo un juicio", lamenta la profesional. Y ahí radica gran parte del problema. Por ello, Fernández aconseja fórmulas como estas: 'yo creo que te podría resultar beneficioso', '¿cómo te encuentras?', '¿crees que esto te podría ayudar?', '¿crees que puede tener solución?'.

¿Y si se pone a la defensiva?

Si la primera vez no se lo toma bien, quizá sea porque nos ha faltado tacto o no hemos ofrecido buena información al respecto. "Hay mucho desconocimiento sobre qué implica ir al psicólogo. Lo confunden con ir al psiquiatra, con la medicación... Lo principal es dar una información de calidad y encontrar el momento adecuado", recomienda.

Elegir un buen momento es crucial. Algo tan delicado no puede plantearse en momentos en los que la persona se sienta desbordada por la tristeza, el enfado o el malestar. "Probablemente no va a ser capaz de escucharnos. Hay que buscar un momento de calma en el que creamos que estamos conectando con la persona. (...) Siempre con la mente abierta, sin obligar a nadie. No podemos llevarlo de la oreja", advierte.

En resumen: escucha, empatía, y timing

Será así como lograremos desmitificar la imagen del psicólogo como el 'loquero' y tendremos más opciones de que la persona que lo necesita acceda finalmente a acudir a la ayuda profesional. Habrá que aplicar la regla de las tres 'E': escuchar, empatizar y encontrar el momento adecuado.