



¿Cuándo acudir al psicólogo?

Psicología, 26/09/2013



El equipo de [Cinteco](#) sugiere

Sintamos que la tristeza, la apatía y la falta de ilusión empiezan a agobiarnos y a emitirnos el siempre equivocado mensaje de que nuestras vidas carecen de sentido. El negro o el gris tiñen frecuentemente nuestros pensamientos y nos vemos incapaces de encontrar algo positivo en nuestras vivencias cotidianas. Todo a nuestro alrededor lo percibimos amenazante y nos sentimos solos, incomprendidos o desatendidos. Pensamos que la desgracia se ha cebado en nosotros y comenzamos a asumir que todo nos sale mal y que las cosas no van a cambiar. Estamos atenazados por miedos que nos impiden salir a la calle, relacionarnos con otras personas, permanecer en un sitio cerrado, hablar en público, viajar, etc. Es decir, cuando el temor o la inseguridad nos impiden desarrollar nuestras habilidades y disfrutar de personas, animales y cosas que nos rodean. La obsesión por padecer graves enfermedades o contagiarnos de ellas nos lleva a conductas extrañas y repetitivas, de las que no podemos prescindir sin que su ausencia nos genere ansiedad. Nos sentimos “con los nervios rotos” y casi cualquier situación hace que perdamos el control y sólo sepamos responder con agresividad o con un llanto inconsolable. Nos damos cuenta de que fumar, beber o consumir cualquier otra droga, apostar,... se ha convertido en una adicción de la que no sabemos salir y que genera perjuicios importantes en nuestra vida o en la que de quieres nos rodean. El estrés empieza a mostrarse a través de sus síntomas psicósomáticos: insomnio, problemas digestivos, cardiovasculares, sexuales,.... La ansiedad es una constante diaria, que impide la estabilidad y serenidad necesarias para mantener un pensamiento positivo, una conducta tranquila y el goce de los pequeños placeres cotidianos. Los silencios, los desplantes o los gritos sustituyen al diálogo, y los problemas de comunicación enturbian nuestra relación con los demás. Las dificultades sexuales afloran y vivimos la angustia que causan la impotencia, la falta de deseo o de sensaciones eróticas y, sobre todo, la imposibilidad de gozo y comunicación con la persona destinataria de nuestro amor. Sentimos haber perdido el control sobre el bienestar y la estabilidad en las situaciones que afectan a nuestra pareja, nuestros hijos y/o nuestros familiares. Sintamos que la tristeza, la apatía y la falta de ilusión empiezan a agobiarnos y a emitirnos el siempre equivocado mensaje de que nuestras vidas carecen de sentido. El negro o el gris tiñen frecuentemente nuestros pensamientos y nos vemos incapaces de encontrar algo positivo en nuestras vivencias cotidianas. Todo a nuestro alrededor lo percibimos amenazante y nos sentimos solos, incomprendidos o desatendidos. Pensamos que la desgracia se ha cebado en nosotros y comenzamos a asumir que todo nos sale mal y que las cosas no van a cambiar. Estamos atenazados por miedos que nos impiden salir a la calle, relacionarnos con otras personas, permanecer en un sitio cerrado, hablar en público, viajar, etc. Es decir, cuando el temor o la inseguridad nos impiden desarrollar nuestras habilidades y disfrutar de personas, animales y cosas que nos rodean. La obsesión por padecer graves enfermedades o contagiarnos de ellas nos lleva a conductas extrañas y repetitivas, de las que no podemos prescindir sin que su ausencia nos genere ansiedad. Nos sentimos “con los nervios rotos” y casi cualquier situación hace que perdamos el control y sólo sepamos responder con agresividad o con un llanto inconsolable. Nos damos cuenta de que fumar, beber o consumir cualquier otra droga, apostar,... se ha convertido en una adicción de la que no sabemos salir y que genera perjuicios importantes en nuestra vida o en la que de quieres nos rodean. El estrés empieza a mostrarse a través de sus síntomas psicósomáticos: insomnio, problemas digestivos, cardiovasculares, sexuales,.... La ansiedad es una constante diaria, que impide la estabilidad y serenidad necesarias para mantener un pensamiento positivo, una conducta tranquila y el goce de los pequeños placeres cotidianos. Los silencios, los desplantes o los gritos sustituyen al diálogo, y los problemas de comunicación enturbian nuestra relación con los demás. Las dificultades sexuales afloran y vivimos la angustia que causan la impotencia, la falta de deseo o de sensaciones eróticas y, sobre todo, la imposibilidad de gozo y comunicación con la persona

destinataria de nuestro amor. Sentimos haber perdido el control sobre el bienestar y la estabilidad en las situaciones que afectan a nuestra pareja, nuestros hijos y/o nuestros familiares.