



Por teléfono o vídeo llamada, como prefieres tu consulta

Medicina, 08/05/2020



Terapia telefónica o por video: ¿valiosa durante la crisis?

En el mundo actual de refugio en el lugar, no solo las personas con

sistemas inmunes comprometidos están en riesgo. La ansiedad por contraer el coronavirus, junto con la incapacidad de aliviar el estrés yendo a la mayoría de los lugares y eventos que ahora no están disponibles, está aumentando la gravedad de las condiciones psicológicas o emocionales, como depresión, ansiedad, problemas de relación y otros desafíos personales para muchos, incluidos los pacientes con patología psiquiátrica severa.

En consecuencia, incluso en este corto tiempo, existe un mayor riesgo de abuso de sustancias, suicidio, violencia doméstica y avanzar hacia el divorcio. Otros, que se sintieron bien antes de que el coronavirus secuestrara su capacidad de interactuar con otros de manera ordinaria, se sienten asustados o solos.

Estas situaciones apuntan a una necesidad imperiosa de terapia, pero la orden de refugio en el lugar significa que el tratamiento no puede realizarse en persona en este momento. Pero la ayuda aún es posible; simplemente ocurre en diferentes formas. Muchos clientes están haciendo una transición sin problemas de las reuniones en persona a las sesiones telefónicas o de video a través de Skype, Zoom o una opción diferente. Otros se sienten menos cómodos acerca de hacer el cambio o convertirse en un nuevo cliente de terapia.

Las sesiones telefónicas y en línea no son nuevos métodos

Muchos terapeutas, incluida yo misma, hemos estado brindando terapia telefónica y en línea durante algún tiempo, generalmente para situaciones especiales. Algunos ejemplos: alguien se muda demasiado lejos para continuar las visitas al consultorio pero quiere continuar su tratamiento a través de Skype. Cuando el traslado a la consulta se hace imposible. Un padre y un hijo adulto quieren sanar una relación separada, pero uno de ellos vive demasiado lejos para las visitas al

consultorio. Una pareja quiere ver a un terapeuta matrimonial, pero viven a cientos de kilómetros de distancia. El control de medicamentos, inicio de una descompensación. Pacientes con cuadros clínicos que impiden su traslado. En lugar de la terapia en persona, ocurre vía online

Soy sensible a los matices del tono de voz, las inflexiones y el estado de ánimo de las personas. Por lo general, agregar la parte visual a través de Skype, Zoom u otro método en línea es mejor, porque el lenguaje corporal y las expresiones faciales transmiten mucho más de nuestra comunicación, y faltan en la terapia telefónica. Algunos clientes prefieren la terapia telefónica, que funciona bien en muchas situaciones.

En las sesiones de video, puedo ver sonrisas, ojos nublados y cejas arqueadas. Pero todavía faltan algunas cosas.

Si bien se necesita un distanciamiento físico para ayudar a prevenir la propagación del coronavirus, hacemos lo mejor con lo que tenemos. La terapia remota es una forma efectiva de obtener ayuda para vivir y amar más plenamente. Aunque falta la energía, la química, el aura general presente en las visitas al consultorio, no hay razón para esperar la terapia hasta que pueda volver a ocurrir en persona.

Los clientes que tienden a ver a sus psiquiatras como conocedores pueden sorprenderse al descubrir que sus habilidades tecnológicas superan a las de los profesionales. Eso no es necesariamente algo malo. Al darse cuenta de que su médico, como ellos, es un humano imperfecto, puede fortalecer su vínculo, la "alianza terapéutica" que apoya el crecimiento y el cambio.

Debido a que mi práctica de video terapia en línea había sido muy ocasional hasta hace poco, tuve que hacer un poco de trabajo para recordar en qué enlaces y botones hacer clic para Skype y Zoom, lo cual es humilde y también está bien. Sé que no lo sé todo. Soy bueno en terapia y escritura y me quedo en el polvo sobre muchos otros temas. Por lo tanto, todos nos estamos adaptando, al tiempo que apreciamos que el trabajo puede continuar tanto con los clientes actuales como con los nuevos.

Tanto la terapia presencial como la remota tienen ventajas

Existen ventajas tanto para la terapia presencial como remota. Algunas personas ven las sesiones de oficina como una excelente manera de distanciarse de los problemas que les preocupan en casa. Encuentran que en el consultorio de su terapeuta, es más fácil para ellos ver y enfrentar sus desafíos de manera objetiva.

Además, las sesiones remotas carecen de la energía o la química que tienen las sesiones en persona; el primero puede sentirse más como ver un programa de televisión en lugar de en un teatro.

Sin embargo, las sesiones telefónicas pueden sentirse íntimas al tiempo que permiten un cierto grado de privacidad. Por ejemplo, una madre y su hijo adulto que desean terapia para reparar su relación separada pueden vivir muy lejos el uno del otro para las sesiones de oficina. La madre puede elegir la terapia telefónica para poder ocultar sus expresiones faciales angustiadas o su lenguaje corporal cuando algo que su hija dice la molesta. Ella siente que es más fácil controlar su tono de voz y volumen que los movimientos de su cuerpo. Además, ella encuentra la tecnología intimidante. Esto es solo un ejemplo.

Tanto las sesiones telefónicas como las de video ahorran tiempo de viaje y gastos para todos. Nadie necesita salir de casa para recibir terapia.

Ayudando a las personas a obtener comodidad con diferentes opciones

Muchas personas que ahora no están en terapia pero se beneficiarían de ella pueden pensar que necesitan esperar hasta que se levanten las restricciones relacionadas con el virus. Otros que han estado viendo a un terapeuta en persona no se sienten

cómodos con el cambio a sesiones remotas.

Algunas personas que ya están estresadas pueden tener dificultades para comprometerse con una terapia diferente de lo que esperan, especialmente si están en la etapa de contemplar la obtención de ayuda profesional. Los terapeutas pueden ayudarlos a ganar confianza en la terapia remota al pasar unos minutos probando Zoom, Skype u otro servicio juntos un par de días antes de una sesión programada.

Otros pueden estar de acuerdo con la idea de la terapia remota, pero las dificultades económicas que resultan del cierre de los lugares donde trabajaban, para evitar la propagación del virus, pueden evitar que busquen o continúen el tratamiento. Los terapeutas tienden a ser compasivos. Muchos reducirán la tarifa para clientes con problemas financieros u ofrecerán sesiones más cortas a la mitad del costo, por ejemplo, 25 minutos en lugar de 50. Algunos clientes encuentran que las sesiones más cortas los obligan a planificar, agudizar su enfoque y ser más concisos.

Maximizando los beneficios de la terapia remota

Al tratar las sesiones remotas como en persona, los psiquiatras y los clientes idealmente aportarán su yo más constructivo. Hacemos esto vistiéndonos y aseándonos de manera similar a como lo hacemos para las citas de oficina. Hacerlo puede marcar una gran diferencia, incluso si no lo parece. Es más probable que brindemos atención y claridad a las sesiones cuando nos vestimos para los negocios en lugar de descansar en casa con pijamas o ropa deportiva.

Lo que traerá el futuro en términos de dónde suele ocurrir la terapia es incierto. El tratamiento remoto puede convertirse en una forma estándar de ayuda después de que la crisis haya pasado porque las personas aprecian sus ventajas. O las visitas al consultorio en persona volverán a ser la forma principal de realizar las sesiones.

La flexibilidad, el ingenio y la capacidad de adaptarse a las circunstancias cambiantes son signos de salud mental. Cualquier persona que necesite asistencia o soporte puede recibirla de inmediato. La terapia remota está disponible, es efectiva y conveniente.