

UNIDAD DE
Psicología
EVALUACIÓN · DIAGNÓSTICO · TRATAMIENTO



hpsospitales.com

HPS

- Evaluación psicológica general
- Terapia individual
- Terapia de pareja
- Terapia familiar
- Seguimiento individualizado
- Evaluación de la inteligencia (niños y adolescentes)
- Evaluación de la personalidad (adolescentes y adultos)
- Evaluación neuropsicológica (adultos)
- Realización de informes
- Asesoramiento psicológico
- Entrenamiento en relajación

928 49 99 00

La consulta de Alma Herrero Garaygordobil

Psicóloga de Hospital Perpetuo Socorro

Las navidades están por todas partes a modo de publicidad, lo que hace recordar continuamente que «debemos ser felices y tomamos mucha más conciencia de nuestras carencias», explica la psicóloga Alma Herrero. Es un fenómeno que se conoce popularmente como depresión blanca o navideña.

«Las consultas psicológicas aumentan durante la Navidad»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Aumentan las consultas a gabinetes de psicología al acercarse la Navidad?

— Sí, es un fenómeno muy habitual. En esta época es verdad que la gente viene más a consulta hasta el punto de constituir uno de los principales picos del año de búsqueda de ayuda psicológica. Esta situación surge desde que comienza el otoño, momento en el que ya hace mella el menor número de horas de sol, que empieza el frío y existe una mayor sensación de cansancio, entre otras cuestiones. A esto se suma que se aproxima las Navidades como preguntabas, unas fiestas que nos hacen tomar conciencia de nuestras carencias (que casi siempre hay). Estas pueden ir desde problemas económicos en una época de especial gasto, fallecimientos de personas queridas (los que ya no están) con las que ya no podemos celebrar las fiestas a las mesas vacías por separaciones o por conflictos familiares, por poner algunos ejemplos. La Navidad está por todas partes a modo de publicidad, lo que nos hace recordar continuamente que «debemos ser felices» y tomamos mucha más conciencia en definitiva de nuestras carencias.

— ¿Contribuye el final del año a este fenómeno?

— Efectivamente. A todo lo expuesto hay que añadir que cuando termina el año nos han enseñado a evaluar y hacer recuento de lo que hemos conseguido o no este año. Nos comparamos con los demás y con nosotros mismos en el pasado y con los proyectos que no hemos cumplido... es como pasar un auto examen que no siempre es fácil de aprobar y que nos lleva en muchas ocasiones a incrementar los niveles de ansiedad habituales, de fobia social y a hacer surgir dolor emocional. En definitiva es una fenómeno que se conoce popularmente como depresión



Alma Herrero Garaygordobil, psicóloga de Hospital Perpetuo Socorro.

blanca o navideña.

— ¿Cuáles son los conflictos más habituales que pueden llegar a consulta?

— El dolor que produce la pérdida de seres queridos a la hora de afrontar esta época es muy frecuente así como los conflictos familiares que pueden verse desenterrados ante la idea de reunirse en la misma mesa. También es habitual lo que podemos denominar como una pequeña crisis existencial, es decir, que se haga examen de conciencia de la propia existencia y no satisfaga el resultado, lo que puede llevar a la ansiedad, el estrés o la tristeza. A ello puede contribuir comprobar, especialmente si hay niños pequeños, que no se puede cumplir con las expectativas de regalos y celebración que se tienen por falta de capacidad económica o peleas por dónde, cómo y con quién celebrar estos días,

lo que genera frustración. Otro problema habitual lo puede constituir, aunque en menor medida, comprobar en este análisis introspectivo que la relación de pareja no es tan buena como se pensaba o incluso que surjan roces importantes.

— ¿Cuándo debe plantearse pedir ayuda psicológica?

— Hay síntomas que indican que es recomendable acudir a terapia como sufrir una gran tristeza, que aparezcan alteraciones del sueño y ansiedad aunque sea leve, la falta de apetito o el exceso de él así como la nostalgia. En definitiva cuando se comprueba que no se pueden controlar las emociones y los sentimientos que se despiertan interfieren en la vida diaria. Con ayuda especializada será posible aprender a gestionar esos sentimientos y poder dejarlos atrás.

Consejos ante las reuniones familiares

■ Un momento clave en el que pueden producirse situaciones de gran estrés son los encuentros navideños familiares. Ante las pérdidas o la tristeza que puede acompañar a la persona en estas fechas es importante compartir con el resto de seres queridos los sentimientos que despiertan para que colaboren a que estos se ven-

an lo más difuminados posibles con su apoyo. En cualquier caso, evitar las críticas, los reproches o las conversaciones en general sobre temas que crean fricciones entre miembros de la familia es una medida que debe consensuarse previamente para evitar su aparición así como la de temas como la política o la religión o cualquiera so-

bre el que se sepa que existen opiniones muy enfrentadas entre la familia. Las diferencias económicas también pueden suponer un motivo de tensión por lo que es importante también alcanzar y sostener acuerdos respecto al gasto que tanto en regalos como en menús navideños se realizarán esos días.