

25/09/2017 Salut i Força

Cinco psicooncólogos de la AECC prestan apoyo psicológico y emocional a los enfermos de cáncer y sus familiares

REDACCIÓN

El servicio gratuito de atención psicológica es, por su consolidación y trayectoria, uno de los más significativos de la AECC. De hecho, constituye un importante componente de los cuidados que la entidad ofrece a los pacientes oncológicos y sus familiares, a través del cual pueden ser escuchados y comprendidos, y desarrollar recursos que les permitan hacer frente a situaciones nuevas y complejas que se plantean tras el diagnóstico.

Hay que tener en cuenta que el diagnóstico de cáncer supone serias consecuencias para el enfermo y su familia a nivel emocional, laboral, económico y social. Las reacciones de miedo, incertidumbre, incredulidad, rabia o tristeza forman parte del proceso emocional, y varían su intensidad a lo largo de la enfermedad.

Cuando la intensidad de las emociones es excesiva y produce un gran malestar o sufrimiento en el paciente y familiar, o cuando aparecen reacciones desadaptativas o trastornos psicopatológicos, es conveniente la intervención profesional.

Por otro parte, un proceso oncológico conlleva también cambios a nivel de pareja, familiar, social y laboral. Estos cambios pueden producir desajustes que requieran un apoyo específico.

El servicio de atención gratuita de la AECC ofrece un servicio de apoyo psicológico tanto para los pacientes como para sus familiares en todos los momentos de la enfermedad, desde el diagnóstico hasta la recuperación, el tramo final de la vida o la fase de duelo.

Entre las prestaciones que forman parte de este servicio cabe destacar el tratamiento de



los trastornos psicológicos que pueden surgir a lo largo del proceso de enfermedad y su eventual recuperación, el asesoramiento y entrenamiento en control de emociones y pensamientos, resolución de problemas y afrontamiento de situaciones difíciles, las estrategias para mejorar la relación

terapéutica y la comunicación establecida entre los profesionales sanitarios y los enfermos y familiares y, finalmente, atención específica en el duelo.

El servicio se desarrolla a partir de diferentes modalidades, en función del objetivo de cada caso. Así, las intervenciones de asesoramiento consisten en breves sesiones de información, orientación y apoyo emocional ante la toma de decisiones respecto a situaciones que exigen una determinación concreta e inmediata. Se realizan de forma presencial, telefónica o bien on-line.

Una segunda modalidad es la terapia psicológica individual, que conlleva un mayor número de sesiones con visitas semanales. Su objetivo es el tratamiento de trastornos psicológicos, fundamentalmente ansiedad y depresión.

Y, finalmente, la terapia psi-

cológica grupal aborda aspectos relacionados con la enfermedad a través de diferentes intervenciones grupales que, en función de la temática, adoptan un carácter informativo o terapéutico.

La Junta Provincial de Balears de la AECC cuenta con cinco psicooncólogos que prestan servicio en las cuatro islas. Las personas que necesiten contar con su ayuda y apoyo tienen la posibilidad de contactar con la sede más cercana a su domicilio: en Palma y el resto de Mallorca, al teléfono 971 244 000; en Eivissa y Formentera, al 971 194 691; en Ciutadella, al 971 484 585; y en Maó, al 971 353 244.

También se puede recibir asesoramiento psicológico llamando al teléfono Infocáncer 900 100 036 o haciendo llegar una pregunta o duda al consultorio on-line de la AECC (www.aecc.es)

26/09/2017 Última Hora

Los psicólogos afirman que el síndrome postvacacional no existe

S. Carbonell | PALMA

El Colegio Oficial de Psicología de Balears (COPIB) subraya que el llamado síndrome postvacacional o depresión postvacacional es solo la expresión de un conjunto de síntomas comunes a cualquier proceso de adaptación e insiste en que no se trata de un problema clínico. Por ese motivo, los profesionales de la psicología de las Islas recomiendan recuperar el ritmo de manera paulatina y potenciar pensamientos positivos para superar con éxito el período de transición.

«Cuando existen dificultades de adaptación al entorno, las personas pueden somatizar el desafío que conlleva superar esas ad-



María Lourdes Barros.

versidades con síntomas físicos y psíquicos de malestar: bajo estado de ánimo, ansiedad, angustia, cansancio, falta o exceso de apetito, dificultad de concentración, problemas de sueño...», explica María Lourdes Barros, vocal de Psicología del Trabajo y Organizaciones del COPIB.

Barros insiste en la importancia de entender que el síndrome postvacacional no es una depresión y que los síntomas asociados a esta problemática obedecen únicamente a un período de reajuste con el entorno. «Lo habitual es que desaparezcan en unos días o como máximo en dos semanas. Si pasado este tiempo persisten o se agudizan es probable que el propio trabajo sea la fuente de estrés y en esos casos lo recomendable es consultar a un especialista», indica.

La psicóloga explica que una de las causas que favorece la desadaptación es el hecho «de haber disfrutado de un periodo vacacional lo suficientemente largo como para haber generado nuevos hábitos».

→ EL APUNTE

A menor capacidad de adaptación, mayor sufrimiento

► Regresar a la rutina y a las responsabilidades diarias después de disfrutar de un largo período de ocio y descanso no resulta fácil para nadie, algunas personas acusan más que otras estos síntomas, que se manifiestan con mayor o menor intensidad en función de la propia personalidad y de la capacidad de adaptación de cada sujeto al entorno. Las personas con menos tolerancia a la frustración y los que tienen menos capacidad de adaptación, son los que más sufren.

PSICOLOGÍA

Piden mejor inserción para enfermos mentales

■ El Colegio Oficial de Psicología de Balears (Copib) apostó ayer por favorecer nuevas estrategias que permitan mejorar la empleabilidad de las personas que sufren un problema de salud mental, como instrumento clave para promover su integración, incrementar la calidad de vida y favorecer su desarrollo personal. La institución se suma a la reivindicación coincidiendo con el Día Mundial de la Salud Mental hoy, convocado bajo el lema 'Trabajar sin máscaras. Emplear sin barreras.' **E.P. PALMA**

16/10/2017 Última Hora

PALOS Y APLAUSOS



UN APLAUSO PARA ➔ La Caixa

La Obra Social de La Caixa se merece un aplauso por colaborar con el programa de sensibilización del Colegio Oficial de Psicólogos de Balears para prevenir el suicidio entre las personas que pertenecen a los colectivos más vulnerables.

16/10/2017 Última Hora

Una buena iniciativa para prevenir el suicidio entre los colectivos vulnerables

■ El Colegio de Psicólogos de Balears y CaixaBank han unido esfuerzos para poner en marcha un programa de sensibilización de la conducta suicida en colectivos vulnerables de Mallorca. Esta iniciativa, que tiene como objetivo hacer visible un problema global de grave impacto social es sin duda, una buena medida, que puede evitar suicidios entre las personas mayores que viven solas, las mujeres y adolescentes en contacto con la prostitución y las víctimas de la trata. Estos colectivos serán los primeros que recibirán apoyo. Prevenir que una persona pueda autolesionarse o suicidarse, es una buena idea.

Obra Social "la Caixa" colabora con el programa de sensibilización del COPIB para prevenir el suicidio entre colectivos vulnerables

La entidad apoya las 25 acciones formativas que se llevarán a cabo de octubre a diciembre en cinco localidades de Mallorca con el objetivo de aumentar la conciencia social

REDACCIÓN

CaixaBank y el Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB) se han unido para poner en marcha un programa de sensibilización de la conducta suicida en colectivos vulnerables de Mallorca. La iniciativa, de carácter formativo, tiene el objetivo de hacer visible un problema global de grave impacto social dando un paso al frente para abordar la prevención de la conducta suicida entre los grupos de población más frágiles y los profesionales implicados en la detección de situaciones de riesgo.

En concreto, la Obra Social "la Caixa" se ha comprometido a apoyar el programa de prevención del COPIB, que prevé llevar a cabo 25 acciones formativas, durante los meses de octubre a diciembre de 2017, en cinco localidades de Mallorca: Palma, Inca, Manacor, Lluçmajor y Calvià.

Los principales grupos beneficiarios de estas acciones serán estudiantes, personas mayores, colectivo LGTBI, mujeres y adolescentes en contacto con la prostitución y víctimas de la trata con fines de explotación sexual, así como profesionales en estrecha rela-



Marc Ponsell, director de Banca de Instituciones de CaixaBank en Balears, Javier Torres, decano del COPIB, y Adelina Sastre y Ángela Andújar.

ción con los citados grupos. Aunque tradicionalmente las mayores tasas de suicidio se han registrado entre los varones de edad avanzada, las tasas entre los jóvenes han ido en aumento en todo el mundo de manera alarmante. Lo mismo ocurre entre los jóvenes del colectivo LGTBI, con cifras de suicidio que han aumentado un 60% en los últimos 45 años, según datos del Observatorio Español contra la LGBTfobia.

El objetivo del proyecto es ampliar a medio plazo su ámbito de actuación a todas las islas y llegar a un mayor número de colectivos. La Obra Social "la Caixa" y COPIB coinciden en que la prevención del suicidio es una necesidad que hasta el momento no se ha abordado de forma adecuada debido principalmente a la falta de sensibilización sobre un problema complejo y al tabú que lo rodea e impide que se hable abierta-

mente de ello. Por ese motivo, las acciones que se llevarán a cabo tienen una doble finalidad: informar, sensibilizar y educar sobre la prevención de la conducta suicida a las personas pertenecientes a colectivos vulnerables y a los profesionales de los diversos ámbitos sociales que están trabajando con ellos, y entrenar a estos colectivos profesionales en la detección, manejo inicial de personas con riesgo suicida, así como en la deriva-

ción a servicios especializados.

Las sesiones, de 90 minutos de duración, desarrollarán un programa teórico, apoyado en material audiovisual y casos prácticos, y estarán dirigidas por tres profesionales de la Psicología especialistas en la materia. Esta formación se impartirá en centros educativos, residencias y entidades que trabajan con colectivos vulnerables.

Suicidios

La Organización Mundial de la Salud (OMS) cifra en casi un millón el número de personas que cada año se suicidan en el mundo, lo que supone una tasa de mortalidad "global" de 16 individuos por 100.000 habitantes, o una muerte cada 40 segundos. El suicidio es una de las tres primeras causas de defunción entre las personas de 15 a 44 años en algunos países, la segunda causa en el grupo de 10 a 24 años. Estas cifras no incluyen las tentativas de suicidio, que son hasta 20 veces más frecuentes que los casos de suicidio consumado. En Balears, según los últimos datos publicados por el INE, en 2015 se produjeron 93 suicidios; 62 varones y 31 mujeres. Es la 13ª comunidad en número de suicidios.