

**COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**  
**JUEVES 10 DE DICIEMBRE DEL 2015**

**EL TEMA DE HOY**

**CÓMO AYUDAR A ALGUIEN QUE TIENE UNA CRISIS  
EMOCIONAL**

La crisis emocional es una situación de “sobrecarga” emocional que se produce cuando una persona ha vivido una experiencia intensamente estresante o traumática o bien lleva mucho tiempo sometida a un estrés elevado y llega un momento en que se siente psicológicamente desbordada e impotente, reaccionado con síntomas de depresión, ansiedad, estallidos agresivos, autolesión, etc.

**¿Cuáles son los síntomas de una crisis emocional?**

Los síntomas pueden ser diversos, pues cada persona reacciona de un modo diferente ante una crisis.

**Pueden producirse cambios importantes en su estado de ánimo, como tristeza, abatimiento, pesimismo, irritabilidad, impaciencia, ira, ansiedad, falta de motivación o estallidos emocionales con pérdida de control.**

Así mismo, pueden tener una sensación de miedo y problemas para afrontar las dificultades de la vida diaria.

Dado que están tan abrumados, son como un vaso lleno hasta el borde al que cualquier pequeña gota puede hacerle rebosar, de manera que las pequeñas dificultades del día a día le resultan abrumadoras. No es raro que tengan

problemas para tomar decisiones o que duden de su capacidad para hacer sus actividades habituales.

Entre los síntomas más típicos se encuentran los siguientes:

- Algunas personas se descuidan a sí mismas; por ejemplo, cuidan menos su aspecto o su higiene personal, así como su alimentación.
- Cambios importantes en sus hábitos de sueño, como dormir demasiado o tener problemas para dormir.
- Pueden perder o ganar peso o desarrollar algún tipo de problema alimenticio.
- Se produce una disminución del rendimiento en el trabajo o los estudios. Les faltan motivación y fuerzas para realizar sus tareas cotidianas.
- Puede darse también aislarse, apartándose del resto de las personas y de las actividades rutinarias que solía realizar.
- También pueden aparecer síntomas físicos, como dolores de cabeza o musculares, problemas digestivos, dolor articular, fatiga, etc.

A veces, las crisis surgen de forma repentina, especialmente ante sucesos traumáticos o altamente estresantes, como la pérdida de un ser querido o de un trabajo, la ruptura de una relación de pareja, un desastre natural, una agresión, etc. En otras ocasiones, la crisis puede ir apareciendo gradualmente, como consecuencia del estrés crónico.

## ¿Qué puedes hacer para ayudar a alguien con una crisis emocional?

Si observas estos cambios en una persona cercana a ti y crees que puede estar padeciendo una crisis emocional, no dudes en hablar con esta persona, pues puede que no sea del todo consciente de lo que le está pasando.

La persona bajo una crisis emocional puede sentir que está perdiendo el control de sí misma, dado que sus reacciones emocionales pueden ser exageradas o demasiado intensas; se da cuenta de que antes no era así y se pregunta qué le está pasando y por qué. Su situación de crisis le impide pensar con claridad y tomar buenas decisiones. Por tanto, tener a alguien cercano que le diga que cree, que está atravesando una crisis y con quien poder hablar de sus sentimientos, puede servirle de gran ayuda.

Trata de mantener una conversación sin juzgar, escuchando lo que tiene que decir. Puedes empezar la conversación diciendo que no parece la misma persona últimamente y pidiéndole que te cuente lo que le pasa. Procura escuchar más que hablar y muéstrale que puede confiar en ti, que no estás ahí para juzgar o criticar, sino para ofrecerle tu apoyo.

**Mantente en contacto.** Llámale por teléfono, escríbele una tarjeta o carta que lo anime o visítalo en su casa. Esto le mostrará que serás su apoyo pase lo que pase. Hay muchas maneras diferentes de mantener el contacto con él o ella.

Ponte el objetivo de verlo lo más seguido que puedas sin abrumarlo.

Si trabajas, envíale un correo electrónico para saber cómo está.

Si no puedes llamarlo todos los días, comunícate vía mensaje de texto lo más seguido que puedas.

### **Pensamientos suicidas o autolesiones.**

No hay mayor crisis emocional que el deseo de suicidarse o las agresiones hacia uno mismo. Cuando te cuente lo que le sucede y cómo se siente, no necesariamente va a hablarte de este tipo de comportamientos, pues la mayoría de la gente tiene miedo de lo que puedan pensar los demás de ellos si hablan de sus deseos de suicidio. Por tanto, tendrás que preguntárselo directamente. De hecho, no es raro que una persona haya pensado en el suicidio en alguna ocasión. Lo que es verdaderamente preocupante es que piense en el suicidio habitualmente o lo vea como la única salida a su dolor emocional o sus problemas.

### **Conseguir ayuda profesional.**

Antes de que ambos traten de solucionar el problema por su cuenta, tienes que entender que una crisis emocional o depresión sin tratar es muy grave. **El mejor modo de superar una crisis consiste en buscar la ayuda de un psicólogo, puedes ayudar a tu amigo o tu familiar sin ningún problema, pero debe acudir a un profesional de la salud mental.** Hay diferentes tipos de psicoterapeutas, y cada uno ofrece especialidad diferente. Esa es la mejor forma de ayudarlo.

No lo dejes pasar ya que es muy importante solucionar el problema, para evitar un desenlace que puede llegar hasta la muerte

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [aurisalbavera@hotmail.com](mailto:aurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**