

4.2. Trastorno adaptativo

Después de **sufrir un problema** (pérdida de empleo, enfermedades, divorcio, problemas económicos, etc.) o **cambios importantes** en su vida (matrimonio, nacimiento de un hijo, cambio de domicilio o de país, etc.), puede sentirse nervioso, irritable, incluso triste, o notar cambios de conducta o síntomas de ansiedad.

Algunas personas superan los disgustos o los acontecimientos adversos antes que otras. Cuando la adaptación a estos cambios dura **más de 3 meses** y le cuesta mucho reponerse e incluso se ve afectada su vida diaria, es posible que tenga un trastorno adaptativo.

¿Qué puede hacer?

Hable de cómo se siente con sus familiares y amigos.

A veces las soluciones a las situaciones que nos provocan malestar las tenemos más cerca de lo que creemos.

- Recuerde si antes vivió una situación similar. ¿Qué hizo entonces? ¿Cómo consiguió superarla?
- Ordene sus ideas, ahora puede que le preocupe todo. Piense un poco, seguro que unas cosas le preocupan más que otras. Escriba en una libreta sus problemas actuales y ordénelos según el grado de preocupación que le causen, de menor a mayor, y verá que algunas cosas son poco importantes.
- Elija un solo problema. Puede comenzar por el que le parezca más fácil de solucionar.
- Haga una lista con todas las posibles soluciones para ese problema. Deben ser soluciones realizables.
- Elija la solución que considere con más posibilidades de llevar a cabo.
- Piense cómo llevarla a cabo y póngase en marcha. Empiece a cambiar.



- También le puede ser de utilidad elaborar una lista de situaciones en las cuales usted se encuentra mejor y no suele pensar en sus problemas. Piense por qué está mejor en esas situaciones. Si es posible, haga que esas situaciones sean más frecuentes.

- Recuerde que es normal sentirse nervioso, decaído o triste después de sufrir un acontecimiento vital adverso. La mayoría de personas estarían así. Lo normal es que vaya mejorando con el tiempo.

- También le puede servir de ayuda hacer ejercicio físico, tomar baños agradables o realizar técnicas de relajación.
- Si su médico le prescribe algún fármaco o relajante para disminuir la ansiedad, siga rigurosamente las instrucciones sobre la dosis, horario y tiempo durante el que le aconseja tomarlo. No se medique por su cuenta.
- No olvide tampoco acudir a las visitas de control que le indique su médico de familia.



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Cuando no pueda controlar los síntomas que presenta.
- Cuando su vida laboral, social y familiar se vean muy afectadas.
- Si la causa ha sido la pérdida de un ser querido.
- Si usted ha sido diagnosticado anteriormente de otros problemas como ansiedad generalizada o depresión.
- Si la duración de los síntomas es excesiva (más de 2-3 meses).

¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000932.htm
- Guía de autoayuda: Afrontando el estrés www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/principal/documentosAcc.asp?pagina=gr_smental_23