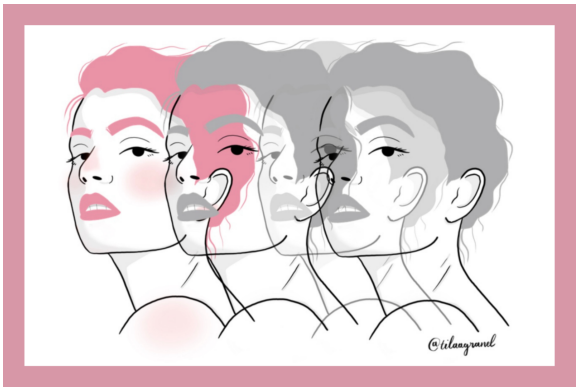
ARTÍCULO: DESPERSONALIZACIÓN
BLOG: www.tilaagranel.com

DESPERSONALIZACIÓN y ANSIEDAD (H1)

Empezamos con un "disclaimer": no soy psicóloga, ni neuróloga ni médico.... Así que voy a hablar de despersonalización desde el punto de vista del paciente, ya que ha tenido que sufrir este desagradable síntoma varías veces.

La verdad es que experimentar este síntoma fue lo que me impulsó finalmente a buscar tratamiento psicológico. Me asusté tanto que decidí que no podía seguir así.



(Imagen destacada)

¿QUÉ ES LA DESPERSONALIZACIÓN? (H2)

Si tuviera que definirla yo, diría que es un síntoma que nos convierte en observadores ajenos de nuestras propias vidas.

Pero si nos ponemos técnicos la despersonalización es:

"*Una alteración de la percepción o la experiencia de uno mismo de tal manera que uno se siente "separado" de los procesos mentales o cuerpo, como si uno fuese un observador externo a los mismos. Puede ser a causa del uso recreativo de drogas psicotrópicas, pero más usualmente deriva de ansiedad, y abuso constante emocional. Una persona que sufre de despersonalización siente que ha cambiado y el mundo se ha hecho menos real, vago, de ensueño o carente de significado. Puede ser a veces una experiencia bastante perturbadora, en tanto que muchos sienten que efectivamente "viven en un sueño".*

Fuente: wikipedia.

En definitiva es una manifestación más del Trastorno de Ansiedad Generaliza (entre otros: depresión, trastorno de pánico, trastorno bipolar), una muy desagradable.

https://www.youtube.com/watch?v=0ds9I8-sWig&t=29s

¿CÓMO SABEMOS QUE PADECEMOS DESPERSONALIZACIÓN? (H2)

La web de Somos psicólogos define los síntomas de despersonalización como:

- Sensación de abandonar el propio cuerpo o de estar flotando
- Sensación de observar los propios pensamientos
- Percepción de no poder controlar los actos propios, el habla o los movimientos corporales
- Sensación de que las extremidades están alargadas o prolongadas
- Percepción de que los recuerdos no son de uno mismo
- Sensación de que los recuerdos no tienen emociones o implicaciones emocionales

La verdad es que lo explican bastante bien, yo añadiría que es como en esas películas de terror en las que hay un clon malvado nuestro que está hablando con algún ser querido nuestro y nosotros lo estamos viendo todo sin poder avisar a esa persona... ¡Oye! ¡Que esa no soy yo!!!!

No sé si habéis visto la Invasión de los Ultracuerpos. Pues un poco así pero sin Donald Sutherland cagándonos de miedo a todos.

https://www.youtube.com/watch?v=_WJJ-YgGcec

TRASTORNO DE DESPERSONALIZACIÓN (H2)

En caso de que este síntoma se convierta en crónico estaríamos hablando de "Trastorno de Despersonalización.

Este es un trastorno disociativo que tiene las mismas características que hemos explicado antes, con la diferencia que se alarga en el tiempo y puede empezar a afectar a diversas situaciones de vuestra vida:

- Problemas en llevar a cabo tareas cotidianas.
- Problemas en el trabajo.
- Problemas en nuestras relaciones: familia, amigos, pareja...

DIFERENCIA ENTRE DESPERSONALIZACIÓN Y DESREALIZACIÓN (H2)

Aunque los síntomas entre una y otra son similares, la despersonalización es una sensación de irrealidad de uno mismo mientras que en la desrealización esta sensación está enfocada al mundo exterior.

Una vez más web de Somos psicólogos nos explica perfectamente los síntomas de la desrealización:

- Sensación de irrealidad, como si el mundo exterior fuese falso

- Sentimiento de desapego emocional de las personas cercanas, incluso de amigos o familiares
- Sensación onírica del entorno, como si fuese borroso, falto de color o distorsionado
- Percepción del tiempo distorsionada
- Sensación distorsionada de la distancia o del tamaño o forma de los objetos

Estos dos síntomas/ trastornos se pueden sufrir por separado o podemos experimentar una combinación de ambos.

TRATAMIENTO DE LA DESPERSONALIZACIÓN (H2)

Lo primero que os digo siempre:

BUSCAD AYUDA PSICOLÓGICA

Cuando le expliqué esto a mi psicóloga me dijo que era algo normal, que si me fijaba bien me daría cuenta de que normalmente me pasaba cuando estaba con personas en las que confiaba. Mi mente cansada por mi ansiedad ponía el "piloto automático" cuando se sentía a salvo. Esto me tranquilizó muchísimo y fue uno de los primeros pasos para superarla.

En resumen:

- Psicoterapia.
- En algunas ocasiones y si así os lo indica el psiquiatra puede ser conveniente tomar algún tipo de medicación.
- Yo añadiría MEDITACIÓN, o cualquier otra actividad que os haga ser conscientes de vuestro cuerpo y del momento presente (deporte, bailar....)

A los que estéis pasando por esto os envío muchos ánimos. La despersonalización es un síntoma muy desagradable, pero se puede superar.

Cuidaos mucho.

SERP/SEO
Title: ¿Qué es la despersonalización? - Tila a Granel
Meta description: Descubre todo lo que necesitas saber sobre la despersonalización y cuál es su tratamiento.
Keywords: despersonalización, ansiedad, trastorno de ansiedad generalizada
Simulación: