

## ¿Qué es la neurosis? Síntomas, causas y cómo manejarlos.



Generalmente escuchamos que una persona neurótica es aquella que tiene dificultades para "controlar su carácter"; que está molesta e irritable todo el tiempo, e incluso es propensa a ser violenta o agresiva. Esta descripción en parte es acertada, sin embargo, la neurosis, no solo consiste en "tener un mal carácter", o no saber controlarlo. Cabe aclarar que todos podemos tener expresiones o conductas de tipo neurótico en diferentes momentos de nuestras vidas.

La **neurosis** es un término genérico usado en el ámbito de la salud, para catalogar a un grupo de alteraciones que se caracterizan por la presencia de

trastornos nerviosos y/o alteraciones emocionales sin que, aparentemente, haya ninguna lesión física en el sistema nervioso.

Una persona "neurótica" posee una **tendencia** a mantener ciertas **dificultades en el control y gestión emocional**. Siendo recurrente que se presenten episodios de inestabilidad emocional.

Las personas que padecen altos niveles de "neuroticismo" suelen presentar **estados de ánimo negativos y/o depresivos** durante largos períodos de tiempo. Generalmente suelen manifestarse a través de expresiones como irritabilidad, ira, sensación de ansiedad, sentimientos de culpa, falta de motivación para realizar las actividades diarias, pérdida de placer, e incluso sensación de envidia hacia los seres cercanos.

## Personalidades neuróticas! Cómo identificarlas.

Existen algunas **señales** y varios **síntomas** con los que podemos identificar a una persona con propensión a la neurosis. Por ejemplo; Las personas neuróticas son especialmente **vulnerables** ante los **cambios**, padecen más **estrés** y son menos capaces de enfrentarse a las situaciones estresoras. Suelen tener **reacciones** excesivamente **intensas** a las **críticas** por parte de los demás. Perciben la realidad más negativa de lo que realmente es, y se **desesperan** con facilidad ante pequeñas frustraciones que, en ojos de los demás, no revisten mucha importancia.

## Cuáles son las causas de la neurosis.

El desarrollo de una personalidad neurótica depende de varios factores, como por ejemplo:

- Familia desestructurada.
- Carencias afectivas.
- Sobreprotección o infra-cuidado.
- Factores hereditarios.
- Acontecimientos vitales angustiantes sobre todo durante la niñez (maltrato; abandono; abuso; pérdidas de un progenitor, etc).
- Condiciones sociales y culturales.

## Tipos de neurosis:

Como ya hemos visto el término neurosis se usa para englobar a una serie de alteraciones de índole emocional, sin embargo, según el tipo de síntomas la neurosis puede ser clasificada de diferentes maneras:

- **De angustia.** Es episódica y suele presentar pesimismo y molestias somáticas como hormigueo de alguna parte del cuerpo, adormecimiento y mareos.
- **Fóbica:** miedos intensos irracionales hacia objetos o situaciones. Puede llevar a ataques de angustia.
- **Obsesiva.** Pensamientos persistentes de contenido angustioso e incontrolables. Hay depresión y sentimiento de culpa.
- **Hipocondríaca.** Preocupación constante por la propia salud y referencia de síntomas de enfermedades.
- **Depresiva.** Autocrítica excesiva, baja autoconfianza y autoestima. Puede haber molestias físicas y expresiones de irritabilidad.
- **Neurasténica.** Debilidad, fatigabilidad y baja autoestima.
- **Despersonalización.** Sentimientos de irrealidad y de extrañeza hacia uno mismo y hacia el ambiente. Se pueden presentar episodios de pánico.
- **Histérica.** De tipo conversivo con actitud de indiferencia, diferencias sensoriales y dolor; y de tipo disociativo con alteraciones de la conciencia y del sentido de identidad. La angustia no es evidente.

## Síntomas:

Existe una alta variedad de síntomas que acompañan a la persona neurótica, dentro de los cuáles destacan;

- Sensación constante de tristeza.
- Apatía y falta de interés por realizar actividades placenteras.
- Problemas en sus relaciones personales debido a su baja tolerancia hacia los demás.
- Alta sensibilidad y susceptibilidad.
- Se muestran irritables, agresivos y frustrados.
- Emocionalmente inestables.

## Tratamiento:

El tratamiento psicológico tiene como objetivo **minimizar** el efecto de la neurosis en la salud mental de quien la padece. La psicoterapia ayuda a recuperar el **equilibrio emocional** y a reducir la incidencia de muchos de los síntomas descritos anteriormente, si bien por sí misma no suele hacer que los síntomas desaparezcan de por vida. Acudir a un especialista en estos casos puede **ayudar** a la persona neurótica a mejorar en muchos aspectos de su **interacción social** y a encontrar un **sentido de bienestar** emocional.

Por otro lado, las alteraciones de tipo emocional propias de lo que clásicamente se ha conocido como neurosis pueden ser tan pronunciadas que es necesario combinar la intervención psicológica con tratamientos farmacológicos. Esto es especialmente relevante en los casos en los que los síntomas se encuentran exacerbados.

En cualquier caso, el tratamiento de la neurosis basado en fármacos solo sirve para mitigar algunos síntomas de manera transitoria, y no permite progresar hacia la mejora. Esto, unido al hecho de que los psicofármacos siempre tienen efectos secundarios, hace que se recomiende usar los medicamentos de este tipo solo cuando sea necesario.