

La Terapia Psicológica del Síndrome de Tourette©

Diana Vasermanas
Psicóloga y Socia de Honor de ASTTA
Directora de Psicotourette
www.psicotourette.com

¿Por qué puede ser necesaria la Terapia Psicológica en el Síndrome de Tourette?

El tratamiento del Síndrome del Tourette (ST) y sus Trastornos Asociados requiere un planteamiento integral y multidisciplinar, que incluya terapia farmacológica en caso de ser necesario, y que aborde los aspectos psicológicos individuales, familiares e interpersonales que puedan agravar o mantener la sintomatología clínica.

No hay evidencias contundentes de que las intervenciones psicoterapéuticas tempranas eviten el curso natural del síndrome, pero sí de que pueden prevenir el daño o impacto psicológico que sus síntomas pueden producir en los niños/as y jóvenes afectados.

¿Cuáles son los enfoques y destinatarios de la Terapia Psicológica?

La Terapia Psicológica del ST puede requerirse desde una perspectiva egodistónica, cuando el paciente se siente abrumado por los síntomas y solicita atención, o desde una perspectiva egosintónica, cuando la familia o el entorno próximo solicitan atención para la persona afectada, pero ésta no admite o no siente que el ST le ocasione dificultades.

En cualquier caso, es conveniente que los destinatarios de la intervención y orientación terapéutica sean tanto la persona afectada como los integrantes significativos de su entorno familiar, según sus necesidades.

También es importante proporcionar la información necesaria a educadores e integrantes del medio educativo y socio- laboral, para aclarar dudas y modificar actitudes que restrinjan o perjudiquen la evolución terapéutica.

¿Cuáles son los objetivos y etapas del tratamiento psicológico?

El principal objetivo de la Psicoterapia es contribuir a la normalización de las alteraciones emocionales y conductuales vinculadas a este trastorno; a la optimización de la calidad de vida, al desarrollo de las capacidades y a la integración social de las personas afectadas, en un clima de respeto y tolerancia hacia las manifestaciones de la diversidad.

El tratamiento psicológico no debería centrarse en una intervención unifocal, cuyo objetivo exclusivo sea la extinción de los tics.

Tras el Análisis Funcional de las variables que inciden en la aparición y mantenimiento de los síntomas y problemas motivo de consulta, y la evaluación de la presencia y relevancia de los posibles trastornos comórbidos o asociados mediante una Batería Psicodiagnóstica, es posible diseñar un Programa de Intervención Individualizado y Multifocal.

En la Intervención o Tratamiento, el conjunto de problemas y dificultades detectadas en el paciente y en su medio se abordan en distintas Fases o etapas, y mediante técnicas cognitivo-conductuales específicas.

En la Fase Psicoeducativa se intenta que el paciente encuentre respuestas a su pregunta “¿qué me pasa?”, y el medio socio-familiar comprenda “¿qué le pasa?”, para reorientar y modificar creencias, actitudes y expectativas inadecuadas sobre el trastorno y evitar la aparición o mantenimiento de pautas y comportamientos perjudiciales.

En fases posteriores, la Terapia Psicológica contribuye a aumentar las posibilidades de autocontrol conductual y emocional del paciente, a través del aprendizaje y desarrollo de habilidades específicas para afrontar síntomas o limitaciones más acuciantes en cada caso.

La psicoterapia resulta más eficaz si también se abordan estrategias que favorezcan actitudes de apoyo y tolerancia en el medio socio-familiar, educativo y/o laboral.

Para ello, pueden ser motivo de intervención la modificación de contingencias ambientales, (las respuestas y reacciones del medio ante los tics y otros síntomas), las dinámicas de reforzamiento (sistemas de recompensas y castigos), la mejora de la comunicación interpersonal, así como la resolución de problemas y situaciones conflictivas.

¿Cómo se logra la evolución terapéutica

A medida que avanza el tratamiento psicoterapéutico, el paciente va aprendiendo a reconocer las potenciales situaciones de riesgo (que pueden afectarle negativamente), y a afrontarlas de un modo más positivo y adaptativo, con conductas y pensamientos alternativos a los que estas situaciones le suscitaban.

La práctica gradual en el entorno socio-familiar contribuirá a la generalización de las técnicas psicológicas aprendidas en la consulta al ambiente natural y cotidiano del paciente.

Dado el carácter crónico e impredecible del ST, y a pesar de que se hayan conseguido los objetivos terapéuticos iniciales de la intervención, en algunos casos puede ser necesario el mantenimiento de un contacto periódico con el paciente, ya sea como factor de apoyo en épocas críticas o de mayor tensión, o para favorecer su adaptación o adquisición de nuevas estrategias, en función de nuevas demandas o necesidades del ciclo vital.

¿Terapia psicológica o Terapia farmacológica?

Es importante destacar que la Terapia Psicológica del ST no es incompatible con los tratamientos farmacológicos prescritos por profesionales de la Medicina, con quienes los psicólogos pueden y deben trabajar en estrecha colaboración.

La Terapia Psicológica contribuye al logro de los siguientes objetivos relacionados con los tratamientos farmacológicos del Síndrome de Tourette:

- Favorecer la adherencia al tratamiento farmacológico: que el paciente se implique de manera activa y responsable en el seguimiento de las pautas de medicación prescritas.
- Desarrollar estrategias para el afrontamiento y superación de efectos secundarios.
- Fomentar en el paciente la confianza en el tratamiento farmacológico prescrito.
- Promover el diálogo del paciente y/o la familia con el médico.
- Extinguir cualquier tipo de tendencia a la automedicación.

La importancia del trabajo interdisciplinar

La complejidad de un problema no implica necesariamente que las dificultades para resolverlo sean mayores, sino que puede admitir una mayor cantidad de alternativas para su solución.

Para mantener y mejorar de la salud física y mental de los pacientes con Síndrome de Tourette y sus familias, es fundamental la intervención y colaboración de profesionales de la medicina y la psicología especializados de manera cualificada y responsable en su diagnóstico, tratamiento y evolución.