

ENCONTRAR UN CONSEJERO DE SALUD MENTAL PARA EL DOLOR

La superposición de ansiedad, depresión y dolor es particularmente común en el dolor crónico. Las experiencias de ansiedad y/o depresión pueden provocar un aumento de la intensidad del dolor, y los brotes de dolor suelen repercutir en el bienestar. Además, las personas que viven con dolor a menudo se enfrentan a profundas pérdidas y cambios no deseados en sus vidas y pueden experimentar estos efectos de diversas formas, como la pena, la ira y el aislamiento.

Utilizar materiales de autoayuda, recibir apoyo de amigos y familiares o unirse a un grupo de apoyo local puede ayudarle a desarrollar habilidades de afrontamiento. Sin embargo, a veces necesitamos ayuda adicional. Esto es especialmente cierto cuando su salud mental le causa angustia o interfiere en alguna parte de su vida. Trabajar con un consejero puede darle la orientación adicional que necesita para manejar los impactos emocionales y psicológicos de vivir con dolor.

Para saber más sobre las conexiones entre la salud mental y el dolor, por favor visite

<https://www.liveplanbe.ca/pain-education>

ENFOQUES DE CONSEJERÍA QUE HAN RESULTADO EFICACES PARA LAS PERSONAS QUE PADECEN DOLOR CRÓNICO:

- Terapia cognitivo-conductual (TCC)
- Reducción del estrés basada en la atención plena
- Terapia de aceptación y compromiso
- Entrevista motivacional

Puede plantearse hablar con su posible consejero sobre estas modalidades y elegir un método que funcione para usted. Muchos consejeros conocen bien los métodos anteriores, independientemente de que estén especializados en dolor crónico. Tenga en cuenta que, aunque estos enfoques resultan eficaces para abordar el dolor crónico, la consejería es una experiencia muy personalizada y puede que otras modalidades se adapten mejor a usted.

ELEGIR UN PROFESIONAL DE SALUD MENTAL

Es importante elegir un consejero que se adapte a usted para que pueda construir una alianza terapéutica saludable. "Alianza terapéutica" se refiere a la solidez de la relación entre el cliente y el consejero.

La investigación ha demostrado que la alianza terapéutica tiene una correlación directa con el éxito de la consejería y es posiblemente el factor más importante para obtener resultados positivos.

Su comodidad y sus preferencias son factores importantes a la hora de elegir un consejero. Algunas de las cosas que puede tener en cuenta a la hora de seleccionar a un consejero, es considerar si siente que éste comprende las experiencias de su género y expresión de género, etnia, origen religioso o cultura, edad/etapa de la vida, orientación sexual o cualquier otra experiencia vital que sea una parte importante de lo que usted es.

También puede tener en cuenta los siguientes factores:

- Ubicación
- Disponibilidad de sesiones en línea vs. sesiones en persona
- Tiempos de lista de espera, en su caso

Todos estos factores pueden contribuir a crear una sólida alianza terapéutica, que le ayudará a alcanzar sus objetivos de la consejería. Una vez que haya seleccionado a un consejero, puede plantearse solicitar una consulta inicial para asegurarse de que es el adecuado para usted antes de seguir adelante. Muchos consejeros ofrecen una consulta inicial gratuita o a un precio reducido. Recuerde, ¡está bien tomarse su tiempo para encontrar al consejero adecuado!

Otro factor a tener en cuenta a la hora de elegir un consejero es su presupuesto. A continuación, encontrará información sobre cómo encontrar un consejero en base a su situación económica.

ENCONTRAR UN CONSEJERO PRIVADO

Si tiene un seguro médico privado o los medios económicos para hacerlo, puede considerar la posibilidad de acceder a consejería a través del sector privado. Las aseguradoras médicas pueden especificar de qué designación y/o organismo regulador debe ser su consejero para acceder a la cobertura, por lo que es importante que consulte con su aseguradora antes de seleccionar a un profesional.

Consulte los recursos que figuran a continuación para conocer las bases de datos en línea que puede utilizar para encontrar consejeros privados en su zona:

- <https://painbc.ca/find-help/help-near-you>
- <https://www.firstsession.com/resources/how-to-find-a-counsellor-in-bc>
- <https://counsellingbc.com/counsellors>
- <https://www.psychologytoday.com/ca/therapists/british-columbia>
- <https://painbc.ca/about/programs/pain-support-line> : 1-844-880-PAIN (7246)

ENCONTRAR UN CONSEJERO ASEQUIBLE

Muchos consejeros ofrecen tarifas reducidas para los clientes que no pueden permitirse las tarifas normales. Si necesita ayuda financiera para recibir consejería, puede considerar la posibilidad de acceder a agencias de consejería privadas de pago que ofrezcan una tarifa reducida. Varias organizaciones sin ánimo de lucro y gubernamentales también ofrecen servicios de consejería gratuitos o de bajo costo. Cada proveedor tendrá unos criterios de elegibilidad diferentes, como los niveles de ingresos, los antecedentes personales, el género, la edad, etc. Para determinar si reúne los requisitos, puede consultar la página web del profesional de salud o llamarles directamente para informarse.

Muchos servicios de consejería gratuitos o de bajo costo no están especializados en dolor crónico. Sin embargo, es importante recordar que los enfoques terapéuticos que se han considerado eficaces para las personas con dolor crónico se practican ampliamente y que una alianza terapéutica sólida es uno de los factores más importantes para el éxito. Por lo tanto, puede obtener resultados positivos de consejería independientemente de si el consejero está especializado en dolor crónico.

Estos recursos son un buen punto de partida para encontrar consejeros asequibles en su zona:

- <https://www.ementalhealth.ca/>
- <https://willowtreecounselling.ca/wp-content/themes/willowtree/reduced-cost-counselling.pdf>
- <https://mssociety.ca/library/document/Mu3hoLpFmvAUQGrnOYfSdBWbPREc9lgz/original.pdf>
- <https://bc211.ca/>

- <https://painbc.ca/about/programs/pain-support-line> : 1-844-880-PAIN (7246)

Aunque la consejería puede ayudar a las personas a resolver los problemas que llevan a pensar en el suicidio, si usted está en crisis necesita ayuda con más urgencia. Puede obtener ayuda de inmediato llamando a su línea de crisis local <https://www.crisisservicescanada.ca/en/> al 1-800-784-2433, o llamando al 9-1-1, o acudiendo a su hospital local. Un consejero puede ayudarle a seguir adelante, una vez que ya no esté en crisis.

REFERENCIAS

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3986332/>
- https://www.researchgate.net/profile/Adam-Horvath-3/publication/14828157_The_role_of_the_therapeutic_alliance_in_Psychotherapy/links/54bc62a30cf24e50e9404dbf/The-role-of-the-therapeutic-alliance-in-Psychotherapy.pdf



Este programa recibe financiamiento del Gobierno de Canadá. Las opiniones expresadas en este programa no representan necesariamente las opiniones de Health Canada.