

«Ja no puc més»: així ha influït la pandèmia en l'augment de suïcidis

Els experts fan una crida a reforçar les mesures de prevenció i acompanyament de les víctimes i les famílies per abordar els casos, que han crescut des de l'arrencada de la crisi sanitària



La pandèmia ha afectat la salut mental dels joves | Europa Press

La línia comunica des de fa tres minuts. Els batecs de la **Maria** (nom fictici) avancen gairebé més ràpid que la respiració agitada per l'**atac d'angoixa** i acompanyen la melodia telefònica. "Hem habilitat un telèfon d'ajuda psicològica", li va dir la metgessa del 061 al primer seguiment. Cap professional ha contestat, per ara. Tot i això, deixa la trucada comunicant amb l'altaveu per escoltar alguna cosa que traspassi les quatre parets de l'habitació on fa quarantena amb símptomes lleus, però demolidors mentalment. Cau a terra i s'abraça mentre intenta respirar, apareix de nou el **pensament suïcida**. Aquest cop deixa que es filtri a la ment fins a atrapar-la.

L'**Organització Mundial de la Salut** (OMS) va fer públic l'octubre del 2020 un informe on s'evidenciava que la pandèmia ha pertorbat els serveis de salut mental al 93% dels països. El president de l'entitat, **Tedros Adhanom**, recalcava la responsabilitat i compromís dels líders mundials en actuar per millorar els serveis públics i argumentava que **una de quatre persones patirà un trastorn mental** al llarg de la vida. El 75% abans dels 18. A Catalunya la pressió assistencial no tan sols ha existit a les UCIS, segons el Comitè d'Infància i Adolescència del Col·legi Oficial de Psicòlegs, la depressió, el suïcidi i els trastorns alimentaris són les dificultats més observades de la pandèmia.

La **Maria** tenia 17 anys i complia el desè dia d'aïllament dins la seva habitació, el qual es va allargar

deu més per la resistència dels símptomes. El seguiment del 061 va estar alerta als canvis físics, la majoria lleus. Però el que la consumia no es trobava als pulmons. Era el **pànic a sortir** per anar al lavabo, aguantant la respiració el màxim possible tot i dur **dobles mascaretes i guants** per evitar contagiar als pares i l'àvia, cap dels 3 vacunats. L'**angoixa i incertesa** del futur laboral, i la soledat de portar mesos sense abraçar la parella i la seva millor amiga. "Estava desesperada per sortir. No podia respirar ni parar de repetir que ja no podia més. El primer atac va provocar rascades i talls als braços, però el darrer **va fer que m'asseiés a la finestra amb la intenció d'acabar**", diu.

Primera causa de mort en joves d'entre 16 i 35

Els factors de risc en suïcidi són variants, però un d'ells és l'edat. Segons Encarem el Suïcidi Juvenil, una guia de prevenció i acompanyament del **Consell Nacional de la Joventut de Catalunya**, el suïcidi és la **primera causa de mort** en la població catalana de 16 a 35 anys. L'OMS sosté que la meitat de trastorns mentals comencen als 14 anys o abans, però la majoria dels casos no es detecten ni es tracten. La depressió és la principal malaltia entre adolescents a escala mundial i el suïcidi la quarta causa de mort entre els 15 i 29.

"L'experiència de vida és massa curta per afrontar una situació com aquesta sense adversitats. Tot depèn de l'individu, però el constant **canvi de la realitat a través d'allaus de notícies** sobre confinament, hospitals, onades, tocs de queda o tornada a l'escola, provoca un desequilibri per la falta de maduresa mental que cal per adaptar-se". És l'explicació que desgrana la psicòloga clínica **Anna Quintana Compte**.

Pilar Peleato Estaun, psiquiatra especialitzada en adolescència i trastorns depressius, afegeix que aquesta franja d'edat (12-25) és molt activa en pensaments suïcides: "No controlen bé les emocions perquè no han après a gestionar-les. Treure-li el contacte humà **comporta inconscientment temptatives de suïcidi. Cada setmana m'arriben 10 pacients més com a mínim**. La majoria d'adolescents han desenvolupat hipocondria o trastorn obsessiu compulsiu. I els aïllats, sense sortir, fer coses, anar a classe... És com una **cel·la de càstig** on només la mort sembla una escapatòria", assegura.

Clara Rubio, presidenta de l'**Associació Catalana per a la Prevenció del Suïcidi (ACPS)**, afirma haver incrementat més d'un 40% les atencions per agreujament de contextos personals i familiars que la quarantena ha empitjorat: "Tenim un 10% més de visites de familiars d'adolescents i joves amb temptatives". L'**Observatori Català de la Joventut** remarca com la pandèmia ha agreujat la salut mental d'aquest col·lectiu i les dades de la Generalitat mostren una pujada del 27% en temptatives i un augment del 81% en menors respecte al 2020.

"Es va trencar la poca rutina que tenia abans de l'aïllament. Resava perquè els símptomes no anessin a més, però, tot i ser lleus, no tenia energia per fer res, només existia. **Vaig arribar a estar 20 hores desperta**", relata la Maria. Els ritmes irregulars del somni són un dels efectes negatius de la pandèmia en edats primerenques. La **irritabilitat, mal humor, i pensaments negatius** són dels trets més comuns, però la no-socialització i l'empitjorament de la relació familiar han estat claus en aquesta davallada del benestar mental.

La branca pobre de la medicina

"La crispació a casa sempre ha existit, però amb un positiu es va disparar, **buscàvem un culpable** i ens cridàvem a través de les parets", insisteix la Maria. Quintana afirma que si alguna cosa caracteritza un adolescent és la necessitat de socialitzar: "Sortir i diferenciar-se del nucli familiar per trobar referents és necessari perquè l'adolescent defineixi l'identitat pròpia", reitera.

La relació de la Maria amb els seus pares va empitjorar en pandèmia per la negociació d'espais al confinament. Però arran de la PCR positiva, la **necessitat d'oxigenar-se del nucli va convertir-se en vital**. Quan la situació va arrossegar-la a l'intent de treure's la vida, **els seus pares la van escridassar** amb el pretext que li quedava molt camí al davant. Aquest tabú i estigma envers la salut mental provoca una falta d'atenció a col·lectius vulnerables com aquest.

A Espanya, la **ràtio** de psicòlegs al sistema públic de salut és de **sis de mitjana per cada 100.000 habitants**. L'atenció primària catalana no disposa de personal per atendre la demanda d'usuaris. "La salut mental mai s'ha equiparat a la física, **manca educació emocional al sistema**", afirma Rubio. En el cas de la Maria, no va rebre l'atenció habilitada, i creu que tot i això, una trucada de 30 minuts no fa res. Anna Quintana exigeix la necessitat d'un tractament a llarg termini i acompanyament a la víctima i la família per donar pautes i evitar la reincidència.