

L'altra factura de la pandèmia: la salut mental dels adolescents

Les urgències psiquiàtriques a menors de 18 anys no deixen d'augmentar a Vall d'Hebron des que va acabar el confinament del 2020, en què els joves van experimentar la soledat



Una protesta davant la conselleria de Salut per denunciar el deteriorament de la salut mental dels joves | Frederic Esteve

L'any 2020 l'enquesta **Òmnibus** de la Generalitat demostrava com els adolescents i els joves - d'entre 16 i 24 anys- eren el grup d'edat que més sol se sentia, fins un **26,5%** més que la resta de persones adultes. "Som dins la pandèmia de la salut mental infantil i juvenil", afirma la psiquiatra de l'**Hospital Vall d'Hebron, Gemma Español**, que ha pogut comprovar com les **urgències psiquiàtriques de menors de 18 anys** no han deixat d'augmentar des que es va acabar el confinament de la primera fase. En aquest centre hospitalari són habituals les consultes d'adolescents i joves per **temptatives de suïcidi**.

Raül Abril, psicòleg del **Centre de Famílies amb Fills Adolescents del SAIF** (Servei per a Adolescents i Famílies) detecta en aquesta soledat els **efectes del confinament** que encara arrossegueu, sobretot, els adolescents. Abril recorda que, en l'adolescència, els joves tendeixen a distanciar-se dels pares, perquè és el moment de forjar la **identitat**, i que els amics guanyen un nou rol. Durant el confinament, les videotrucades no eren una eina suficient per superar la **soledat**. "Hi ha més risc durant la infància i l'adolescència de patir aquest sentiment de soledat. Al llarg de la nostra vida hi ha moments en què ens podem sentir sols, però si es perpetua aquest sentiment de soledat a vegades s'acompanya o pot traduir-se en presentar un trastorn psicopatològic", afegeix Español.

La situació que es va viure durant el confinament no s'ha acabat de normalitzar, tal com s'ha pogut comprovar aquest Nadal. Els adolescents es troben amb confinaments intermitents que suposen **parades abruptes de les seves interaccions socials**. Molts d'ells, explica Español, "tenen el sentiment de soledat, però només els que tenen certa predisposició genètica o certs condicionants, desenvoluparan un trastorn de salut mental".

Des del **Servei per a Adolescents i Famílies (SAIF)**, un espai repartit per diversos punts de la ciutat de Barcelona en què els pares troben un **psicòleg gratuït** amb qui parlar dels problemes de salut mental que detecten en els seus fills, hi estan d'acord. "Arran del confinament van augmentar les conductes autolesives, són mancances que estan sortint encara", exposa Abril. El psicòleg detecta com una problemàtica molt freqüent a les seves consultes la **manca d'una escolta activa** de pares a fills: "M'he trobat casos com el d'una família en què la filla estava tancada a l'habitació i el pare, estant al menjador, va rebre una trucada de la parella de la seva filla perquè aquesta s'estava autolesionant".

Comunicació entre pares i fills

En general, l'adolescència és una edat complicada. I els pares han de trobar la manera de connectar amb els seus fills, una **canal de comunicació** que no sempre és senzill de trobar. "Només necessita ser escoltat i, a no ser que sigui una cosa molt greu que posi en risc la seva vida o la d'algú altre, és millor no fer cap judici; si el pare o la mare ho, pensarà que no se l'entén i es penedirà d'haver explicat res", relata el psicòleg del SAIF. Recomana dedicar cada dia una estona a **parlar amb els fills** del que ells vulguin. "Que els arribi que els pares hi som sempre de forma incondicional", afegeix Abril.

[noticiadiari]2/228739[/noticiadiari]

Tot i això, segons el psicòleg, aquesta escolta moltes vegades no es produeix per falta de temps compartit entre pares i fills. La meitat de les famílies a les quals Abril acompanya són **monoparentals i monomarentals**- "Potser en aquest tipus de famílies els pares treballen i falta presencialitat a casa, aquesta és un **sentiment de soledat i d'aïllament real**", apunta.

Aquestes són algunes de les dificultats socials que la psiquiatra de la Vall d'Hebron esmenta quan parla de la **complexitat social**, principalment vinculada a les **dificultats socioeconòmiques** que moltes famílies continuen patint. "Tot influeix en el sentiment de soledat. Potser a casa hi ha hagut més tensions, els pares han estat menys presents", reflexiona Español.

Xarxes socials i trastorns alimentaris

Paral·lelament, a aquest sentiment de soledat i l'augment de les conductes autolesives, els trastorns alimentaris també han estat protagonistes després del confinament. L'increment en l'ús de **les xarxes socials hi ha jugat un paper important**. Tant Gemma Español com Raül Abril han pogut veure aquesta **interrelació** en els casos que han atès. Segons la psiquiatra, durant el confinament els adolescents dedicaven el doble o triple d'hores al dia a navegar per les xarxes socials: "Es sobreexposaven a *influencers* i estils de vida, a models primis... Com que no tenien cap distracció més, s'obsessionaven. I és cert que les xarxes socials poden jugar un paper molt important en afavorir el sentiment de soledat i en l'aparició de trastorns de salut mental en adolescents que hi tenen predisposició?. Aquesta sobreexposició, analitza la psiquiatra, fa que es comparin constantment, cosa que veu amb els pacients amb un trastorn de conducta alimentària.

És, si més no, alarmant, que a la **majoria de consultes d'urgències** que atén Español es parli de voler ser com una persona que es referent al món de les xarxes socials i que apareguin sentiments de **frustració** per la **incapacitat de tenir una vida idíl·lica** com la que es veu a les pantalles dels mòbils. "Això, en certs tipus de personalitats, pot generar malestar, ansietat, símptomes depressius, dificultats per dormir i trastorns de conductes alimentàries", raona la psiquiatra.

Al seu torn, Abril s'ha trobat casos, sobretot de noies, amb **fòbia social**. "Durant la pandèmia, la

gent no s'ha exposat a les relacions socials i tenen por a mostrar-se davant dels altres, sobretot, noies, que no estan contentes amb la seva imatge a conseqüència de veure uns models de cossos irreal", afegeix el psicòleg del SAIF. Afirmar, també, que per aquest motiu han augmentat els trastorns de conducta alimentària. Apareix la frustració, que pot genera **conductes autolesives**. La salut mental dels adolescents és l'altra factura de la pandèmia.