

La pandèmia de la salut mental dels adolescents després de la pandèmia de la Covid19

La pandèmia de la Covid19 ha augmentat la demanda de visites a les consultes en els serveis de salut mental. El canvi de vida a causa de les restriccions, l'aïllament social a causa de les mesures de protecció enfront de virus, el confinament, el dol per la pèrdua d'éssers estimats, la pèrdua d'ingressos, la incertesa i la por estan generant o agreujant els trastorns de salut mental.

Si bé el director general de l'Organització Mundial de la Salut ha destacat que “la Covid19 ha vingut a interrompre l'atenció prestada pels serveis de salut mental essencials de tot el món just quan més se'ls necessitava”, no és menys cert que els responsables de salut mental de l'Hospital Universitari Sagrat Cor es van posar immediatament mans a l'obra prenent mesures per adaptar-se, fer front a la situació i estar, més que mai, al costat dels seus pacients.

La Dra. Rocío Rosés, responsable de l'Hospital de Dia de Salut Mental Infanto-juvenil del Sagrat Cor destaca que en iniciar-se l'emergència sanitària, l'estat d'alarma amb totes les restriccions i els canvis que això comportava en la nostra quotidianitat, va pensar que la conseqüència és que vindria la pandèmia de la salut mental. Cosa en el que, lamentablement, va encertar. Es van omplir les agendes de pacients que van tenir i tenen la possibilitat de fer les seves consultes presencials i de forma virtual a través de trucada o videoconferència.

Per a la Dra. Rosés les vistes virtuals s'acosten més als adolescents a l'estar present en aquells entorns en què ells es manegen assíduament. Tenir al psicòleg o al psiquiatre al mòbil facilita la relació amb els pacients. La responsable de l'Hospital de Dia explica que en l'últim any s'han vist en consulta més autolesions que mai i que aquestes tenen una important correlació amb els trastorns de la conducta alimentària en adolescents. En aquesta etapa de la vida en què les emocions acostumen a estar a flor de pell, no saber gestionar les negatives en alguns casos els porta a autoagredir-se com a via d'escapament.

Preguntada la Dra. Rosés pels motius pels quals els adolescents poden arribar a autolesionar-se explica que “si senten un dolor o una frustració molt gran a conseqüència de les relacions de parella, tenir males notes, problemes amb els professors, la separació dels pares, l'assetjament escolar, no sentir-se a gust amb el seu físic... s'autolesionen per provocar-se un dolor superior perquè els calmi el que senten com si es tractés d'un ansiolític o sedant. És una via d'escapament que els funciona en l'àmbit neurològic, si estan malament focalitzen l'atenció en el dany físic. L'autolesió, amb un component impulsiu, és addictiva”. En aquest cas, en què amb l'autoagressió pretenen evadir-se del dolor que senten, els professionals de l'Hospital de Dia el primer que fan és identificar amb el pacient de quina situació necessiten escapar. “Els professionals realitzen un treball brutal tant amb

La pandèmia de la salut mental dels adolescents després de la pandèmia de la Covid19

el pacient, per ajudar a contenir i a validar l'emoció, com amb la família i els professors”.

Un altre dels motius pels quals solen autoagredir-se és per obtenir plaer fent una cosa que al principi produeix sensacions desagradables però que, al fer-ho amb freqüència, els acaba proporcionant plaer. Un plaer que veuen incrementat en penjar l'autolesió en les xarxes socials o en els grups de WhatsApp i trobar reconeixement, sentir-se valents, crear-se una identitat... Si, a sobre, els seus seguidors els ovacionen, els augmenta l'autoestima i els motiva a continuar realitzant aquest ritual.

La responsable de l'Hospital de Dia de Salut Mental Infanto-juvenil del Sagrat Cor destaca que els temes relacionats amb la salut mental en els adolescents actualment s'estan visibilitzant i diagnosticant més perquè tant els pares com els professors estan més conscienciats.