

## Un període de canvis anomenat adolescència

L'adolescència és una etapa complexa, plena de llums i ombres, per això, és important no perdre de vista tot el que aquesta pot generar: passió, ingenuïtat, flexibilitat, il·lusió, energia, idealisme... que pot alternar-se fàcilment amb períodes d'ansietat i de conflictes, dins d'aquests està la famosa rebel·lia adolescent. La psicòloga de l'Hospital Universitari Sagrat Cor, Gabriela Hernández Galán, ens parla d'aquest cicle i de com podem afrontar-lo.

Es tracta d'un període de desenvolupament, de CANVIS (així, amb majúscules): canvis físics en els quals el cos es transforma ràpidament i es passa de ser nen a adult, canvis psicològics i socials, un cicle en el qual apareixen aspectes tan poderosos a escala motivacional com són l'atracció i el desig sexual.

El centre del món ja no són el pare i la mare. El propòsit principal és aconseguir l'acceptació social: encaixar en el grup i ser acceptats, especialment entre les persones de la mateixa edat. És una època en la qual toca explorar, diferenciar-se dels seus pares i trobar les seves pròpies respostes a les "senzilles" preguntes: Qui sóc jo? Com entenc jo les coses? Com crec que han de ser?

Demostrar (i demostrar-se) que ja no s'és un nen, sinó un individu independent. En el procés d'aconseguir l'autonomia psicològica és fàcil que es transiti per estats de submissió i de rebel·lia, com les dues cares d'una mateixa moneda. Si tot aquest procés es duu a terme amb èxit, l'adolescent assolirà una autonomia psicològica. Després, el repte serà mantenir-la davant les diferents dificultats que planteja la vida adulta.

També sorgeixen altres preguntes poc precises: Com serà la meva vida? Aconseguiré el que desitjo? Aconseguiré els meus objectius? Seré estimat? Aquesta incertesa respecte el futur en un cervell encara immadur pot provocar intenses situacions emocionals que ni ells mateixos saben explicar. A més, la frustració sol sortir amb les persones més pròximes i amb les quals es té major confiança, generalment els pares.

Però els fills no són els únics sotmesos a l'estrès, els pares poden estar enfrontant-se als seus propis "duels" (del nen petit que no tornarà, de la seguretat de tenir-lo sempre a casa a "on estarà?", de la confiança en un mateix "l'hauré educat bé?", etc.) A més, en aquesta època de tensió, és fàcil sentir-se angoixat i que es disparin actituds extremistes, per exemple, podem reaccionar endurint-nos, posant normes estrictes, castigant en excés, buscant que entenguin els nostres arguments lògics (davant problemes emocionals) ... Una altra actitud és la de mirar cap a un altre costat, abandonant l'acompanyament i encreuant els dits esperant que s'acabi aquesta etapa i que tot surti bé.

## Un període de canvis anomenat adolescència

Aconseguir que no es trenquin els lligams i aconseguir retrobar-se afectivament, malgrat la complexitat del moment, és tasca de tots. Per a això és important que els pares recordin la seva pròpia adolescència, llegeixin i s'informin sobre aquesta etapa, per a preparar-se i afrontar-la, parlin amb els seus fills, siguin empàtics, els expliquin records de la seva adolescència i els suggereixin lectures sobre aquesta etapa. També és important acudir a un especialista perquè els parli dels canvis físics que estan tenint, respectin la intimitat del seu fill i estiguin alerta sobre els possibles símptomes d'alarma com poden ser: pèrdua o augment de pes, canvis en el rendiment escolar i en les notes, problemes de somni, canvis dràstics i ràpids en la seva personalitat, consum de tabac, alcohol o drogues, entre altres.

A mesura que van passant els anys, els adolescents comencen a ser més regulars emocionalment i es converteixen en joves responsables i independents. L'adolescència és una etapa per a passar-la i superar-la en família.

### **Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari**

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertany a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) des del 15 de juliol de 1985, any de la creació d'aquesta important xarxa sanitària catalana. Fundat entre les dècades dels 60/70 ofereix totes les especialitats medicoquirúrgiques, de les que destaquen cirurgia toràcica, cirurgia cardíaca, neurocirurgia i oncologia, entre d'altres. Desenvolupa activitats assistencials, docents i de recerca. El Sagrat Cor està acreditat com a hospital docent per la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona i, per a la preparació de metges especialistes (MIR), pel Ministeri de Sanitat. També disposa d'acords amb altres universitats nacionals i internacionals per a formació de pregrau i postgrau.

Per més informació:

Comunicació

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45