

Salut mental dels adolescents durant la pandèmia de la Covid-19

Durant el confinament i posteriorment s'ha observat un augment de les consultes de salut mental en adolescents. És important detectar i atendre de forma preventiva el patiment psicològic perquè això marcarà el seu desenvolupament.



Noa Chantada Lorenzo
Metgessa de Família
CAP Roger de Flor – EAP Dreta
de l'Eixample
@caprogerflor



Covid-19 i adolescència

L'adolescència és un temps de transició en el qual esdevenen canvis significatius en diferents esferes, incloent-hi l'experiència emocional. La salut mental és un reflex de les circumstàncies, experiències personals i context cultural. La situació actual de pandèmia per la Covid-19 ha comportat risc pel benestar i desenvolupament dels joves.

Donades les mesures restrictives que es van implementar arran de la pandèmia, els adolescents han hagut d'afrontar la disrupció de la seva vida diària i un aïllament social sense precedents. En moments crítics del desenvolupament, aquestes experiències i l'entorn poden contribuir a accentuar vulnerabilitats preexistents i perjudicar la

salut mental i el benestar, però també ofereixen oportunitats úniques de promoure-la i protegir-la i la capacitat per adaptar-se a situacions adverses.

En diferents estudis realitzats es destaca la gran variabilitat en la manera en què aquesta situació els ha afectat. Alguns joves descriuen soledat, desmotivació, falta d'objectius, incertesa del futur, estrès amb els exàmens,

deures o feina, així com la preocupació perquè les persones més properes del seu entorn es contagiïn.

Alguns pensen que la seva salut ha estat afectada negativament per la manca de contacte amb amics i familiars, menor suport educatiu, accés limitat al temps de lleure, manca de rutines i suspensió d'exàmens o feina. Malgrat tot, altres joves han gaudit de tenir més temps

de descans, aprofundir en vincles familiars i pensar en el seu futur. Fins i tot n'hi ha qui valora la situació com a beneficiosa al no haver d'enfrontar el bullying o d'altres fonts d'estrès presents a l'escola. Els infants que han estat afectats més negativament són aquells amb problemes en el neurodesenvolupament i trastorns emocionals preexistents, així com aquells amb menor nivell socioeconòmic i inestabilitat familiar.

Quins símptomes poden presentar?

- **Ansietat:** provocada per la incertesa i preocupació pel futur.
- **Depressió:** l'escassa socialització pot provocar sentiments de tristesa, desànim i apatia.
- **Hipocondria:** la por a patir la Covid-19, així com contagiar a familiars i amics.
- **Trastorns de la son:** dificultat per agafar el son o un son no reparador poden ocasionar problemes d'atenció, concentració, irritabilitat i baix rendiment acadèmic.
- **Problemes de conducta:** la manca de llibertat pot donar lloc a situacions conflictives i a sentiments de ràbia i frustració.
- **Addicció als dispositius electrònics:** han estat més connectats a xarxes socials per suplir l'aïllament amb les seves amistats.

Consells que poden ajudar a pares i mares

1. Escolta les seves opinions, idees i emocions vers la pandèmia. Comparteix les preocupacions transmetent seguretat. Recorda que tu ets la referència a seguir i tal com et sentis serà el que percebi i visqui.
2. Comprèn i respecta la seva necessitat per socialitzar-se fora de casa. Aquest temps de transició és un moment de flexibilitat davant l'ús d'internet i les xarxes socials. Establir regles consensuades per al seu ús.
3. És important mantenir rutines. Estableix límits a l'hora d'anar a dormir, horaris d'àpats i hàbits d'higiene. Implica'ls en les tasques de la llar i reserva temps per a la pràctica d'esport.
4. Ajuda'ls a identificar les seves emocions i a desenvolupar la capacitat d'autocontrol. Si algun tema de discussió us està creant conflicte, podeu ajornar la conversació per un altre moment.
5. Baixa el nivell d'exigència i evita discussions innecessàries.
6. Aprofita per interessar-te per les seves aficions i compartir moments junts.
7. Respecta la seva intimitat i el seu espai.

A on poden consultar els adolescents i familiars?

Les escoles tenen un rol important proporcionant espais estructurats i supervisats per al desenvolupament emocional, espais on establir amistats, realitzar activitats d'oci, oferir xarxes de suport i protegir de conductes de risc.

És important detectar el patiment psicològic dels joves i consultar amb el personal de suport de centres educatius, el seu metge o infermera referent o altres recursos psicològics com els que posa a disposició l'Ajuntament de Barcelona..

Centre per a famílies amb adolescents, sobretot dirigit a pares amb dubtes.

KONSULTA'M, adreçat a joves de 12 a 22 anys per fer consultes sense cita prèvia.

Enllaços d'interès



<https://ajuntament.barcelona.cat>



<https://ajuntament.barcelona.cat>

Secció -> Família -> Centre Famílies Adolescents Secció -> Sanitat i salut -> Canal Konsultam