



102

ESPECIAL
SALUT
MENTAL

DEBAT JUVENIL

Revista del Consell Nacional
de la Joventut de Catalunya
www.cnjc.cat

cnjc CONSELL NACIONAL
DE LA JOVENTUT
DE CATALUNYA

AssociativaMent

ELS I LES JOVES TENIM
LA SALUT EN MENT



➤ Editorial: Per uns espais de transformació social saludables! Pàg. 3

➤ Entrevista a una persona amb l'experiència d'un trastorn mental. Pàg. 8-9

➤ Ansietat i depressió: la motxilla emocional. Pàg. 10-11

➤ Estrès i burnout laboral en el jovent. Pàg. 16-17

ANSIETAT I DEPRESSIÓ: LA MOTXILLA EMOCIONAL

L'ansietat és una emoció que sentim quan estem en perill, ja sigui real o imaginari, i ens permet adoptar els mecanismes adients per afrontar-lo. Per tant, es tracta d'una resposta adaptativa molt lligada a l'instint de supervivència, a la por, ira, tristor i felicitat. En aquest cas parlem d'ansietat normal o positiva.

I quan es considera patològica? Quan sobrepasa certa intensitat o supera la nostra capacitat d'adaptació a l'entorn, és a dir, quan se'n manifesta un malestar significatiu en forma de símptomes físics, psicològics i conductuals. I quins són aquests? Físicament es pot manifestar, entre d'altres, sudoració, secor a la gola, mareig, inestabilitat, tremolors, tensió muscular, palpitations, taquicàrdia, sensació d'ofec, vòmits, diarrea i problemes en l'àmbit sexual. I a nivell psicològic i conductual pot aparèixer, per exemple, aprensio, preocupació, angoixa, por a perdre el control, dificultat de concentració, inhibició, petites pèrdues de memòria, irritabilitat, inquietud, conductes d'evitació, bloqueig psicomotor, obsessions i compulsions.

Existeix molta bibliografia i investigacions sobre l'ansietat. Avui dia encara no coneixem totes les seves causes. Si sabem, però, que la interacció d'algunes d'elles n'avaforeixen l'aparició. Són els anomenats factors predisponents i precipitants els quals poden ser de caràcter biològic, ambiental o psicossocial. Hem de recalcar que l'entorn té més importància del que fa un temps es pensava en l'aparició i el curs d'aquest trastorn. Per tant, és un factor significatiu en l'evolució d'una afectació emocional o de l'estat d'ànim.



“Com podem prevenir aquests trastorns? Un canvi en la manera en què vivim les coses és un bon punt de partida. Pensarem en la nostra alimentació, la higiene del son, l'exercici físic, la presa de decisions, la resolució de conflictes, l'autoestima, les relacions de qualitat amb els altres i les nostres aficions.”

Hi ha vegades que parlem d'ansietat i en d'altres d'estrès. Per què? Doncs perquè l'estrès és la sensació de tensió física o emocional que tenim davant d'una situació o d'un estímul concret. I en nosaltres es manifesta en frustració, nervis o ira. I l'ansietat és l'estrès que es manté un cop la situació o l'estímul s'ha acabat. Per tant, podem dir que l'ansietat és producte de l'estrès. I aquest estrès pot ser de curta durada (agut) o bé pot durar dies, setmanes, mesos o anys (crònic). El que ens passa és que se'n fa difícil detectar l'estrès, en algunes ocasions, a causa del ritme de vida que portem. Només el percebem quan hi ha una clara afectació en una o varies parcel·les de la vida social, acadèmica, laboral, familiar o de parella.

Cal destacar que la depressió guarda certa relació amb l'ansietat i, per tant, amb l'estrès. I és que un quadre d'estrès crònic pot derivar en un episodi depressiu. Quina és la imatge que tenim d'una persona deprimida? Clarament és una imatge de tristor, abatiment, infelicitat, no tenir ganes de fer res, frustració envers la vida, incapacitat de gaudir de les coses com abans, limitació de l'activitat habitual.

En l'origen de la depressió, tal com passa amb l'ansietat, incideixen tant factors genètics i biològics com psicossocials. Les conseqüències d'un episodi depressiu són moltes i algunes d'elles tan greus com el suïcidi que, segons l'OMS, és la segona causa de mortalitat entre joves de 15 i 29 anys d'arreu del món.

Com podem prevenir aquests trastorns? Un canvi en la manera en què vivim les coses és un bon punt de partida. Pensarem en la nostra alimentació, la higiene del son, l'exercici físic, l'organització, planificació i prioritització, la relaxació, la presa de decisions, la resolució de conflictes, l'autoestima, les relacions de qualitat amb els altres, i les nostres aficions. També és important que tinguem consciència de què els sentiments negatius i el malestar formen part de nosaltres. A més a més, el suport de la família i amics serà fonamental.

Per acabar també cal destacar que una persona ansiosa o depressiva ha de vigilar amb el consum d'alcohol, la cafeïna o teïna, el tabac i d'altres substàncies tòxiques com el cànnabis i la cocaïna. Els efectes que produeixen només són temporals i en cap cas fan desaparèixer el problema real. Què fer doncs? Demanar ajuda a persones properes o a professionals especialitzats. Els darrers ens podran ensenyar a gestionar aquest tipus de trastorns gràcies a l'aprenentatge de diferents tècniques, estratègies i eines tant cognitivament i conductual com en l'autoconeixement i autoestima.

Cal dir que la farmacologia ajuda a reduir i millorar els símptomes a curt i mig termini però sense un treball personal no serem capaços d'aprendre a prevenir i gestionar nous episodis ansiosos ni depressius.