

**PANDÈMIA I
SALUT MENTAL**

XIV



creixem
DOCUMENT D'ACCIÓ CATÒLICA OBRERA

Com ha afectat la situació de crisi actual sobre la salut mental?

Treballo en l'àmbit privat des de fa vint-i-sis anys i és la primera vegada que, com els meus col·legues, hem hagut de treballar afectats per les mateixes circumstàncies causals de simptomatologia que els nostres pacients. Això suposa un canvi radical en allò que els psicòlegs anomenem *setting* o enquadrament i és el pilar sobre el qual es basa la psicoteràpia.

L'enquadrament té a veure amb tots aquells aspectes que estan al marge de la tècnica que s'empra i dels continguts teòrics que s'utilitzen. L'enquadrament fa de contenidor de l'experiència relacional entre terapeuta i pacient a través de la invariabilitat d'alguns aspectes com el lloc on es realitza la sessió de psicoteràpia, la durada de la sessió, la freqüència de les sessions, el canal de comunicació pacient-terapeuta entre sessions de tractament i la relació asimètrica terapeuta-pacient.

Elements com la durada de la sessió o la freqüència de sessions ja van experimentar una iniciació a la flexibilitat i adaptabilitat amb la crisi del 2008 i amb la incorporació del servei de psicoteràpia a les mútues de salut privades. Les noves tecnologies també han introduït variabilitat en el lloc on es realitza la sessió, gràcies a les videoconferències i a les comunicacions entre sessions, que han passat a ser a través de whatsapp, desdibuixant la diferència entre horaris de treball i horaris personals.

La pandèmia de la covid ha tocat l'única variable que romanía invariable: la relació asimètrica pacient-terapeuta, pel fet d'estar ambdues parts sotmeses a la mateixa font d'estrès. Com a col·lectiu hi ha hagut una resposta solidària i proactiva entre professionals, generant intervencions circulars basades en les cures preventives i la formació dels psicòlegs i les psicòlogues.

Fundacions, associacions, col·legis oficials autonòmics, professionals referents en temes concrets, van posar els mitjans per donar estructura a iniciatives que sorgien: psicoterapeutes per cuidar

psicològicament sanitaris en crisi i forces i cossos de seguretat de l'Estat, psicòlegs sèniors que supervisaven solidàriament els primers, formacions contínues totalment gratuïtes en especial de tècniques d'intervenció psicològica en emergències i catàstrofes, intervenció en dols complicats, etc.

Avui sabem, gràcies a les neurociències, que el nostre avenç com a espècie i societat té a veure amb la duplicitat del nervi gandul, que prioritza la involucració social examinant les microexpressions facials de l'altre, per establir vincles de confiança i desactivar els sistemes d'alarma. Establir un vincle terapèutic amb mascareta ha estat un nou repte a superar. Tant pacients com terapeutes hem hagut d'activar i desenvolupar mecanismes de confiança no basats en aquelles expressions facials, que romanien amagades.

La pandèmia de la covid ha generat una crisi sanitària. La crisi sanitària ha generat una interrupció d'allò quotidià i ha provocat crisi laboral, econòmica i social. Aquestes últimes i l'amenaça d'emmalaltir, morir o perdre algun ésser estimat han

tocat molt seriosament la salut mental de la ciutadania. Els trastorns més afectats per la pandèmia i les diferents crisis derivades han estat els anomenats Trastorns Emocionals: depressió, ansietat i estrès, que ja eren els trastorns psicopatològics més freqüents. La presència d'aquests quadres s'ha multiplicat per entre dues i tres vegades.

Les recomanacions bàsiques i comuns per als Trastorns Emocionals són: l'exercici físic regular, l'alimentació sana i la regulació emocional. Per a la depressió es recomana incrementar activitats agradables i realitzar-ne d'altres que hi tinguem facilitat. Contra l'ansietat i l'estrès funcionen el ioga, la meditació, el *mindfulness* i els exercicis de respiració.

La por és l'emoció que està relacionada amb l'amenaça de la integritat física (malaltia i mort), de la integritat mental (bogeria) i de la integritat material (ruïna). És una conquesta evolutiva que es desenvolupa a partir dels mamífers i que permet desenvolupar consciència i aprenentatge sobre allò que amenaça la vida. La por és necessària per mantenir-nos fora de perill.

Per regular la por és important identificar-la, anomenar-la, recollir el missatge que ens porta, legitimar-lo, comprendre'l, observar-lo acceptant-lo i posar el focus en la confiança, recordant que pertanyem a una «espècie protegida». Contra la por podem activar l'esperança i el coratge. És important distingir la por de l'estrès.

Som éssers relacionals, el nostre cervell és relacional amb ell mateix i amb d'altres cervells i aquest és el *setting* o enquadrament que roman quan la resta d'invariables canvien en la psicoteràpia: la relació autèntica entre dos éssers convocats pel benestar psicològic d'un d'ells. Avui som més conscients que mai de la salut mental i de com d'important és atendre els Trastorns Emocionals lleus o moderats abans que no siguin més greus, que es cronifiquin i que es puguin complicar.

L'experiència personal i col·lectiva de la pandèmia de la covid ens ha generat una ferida en el nostre narcisisme i les fantasies omnipotents associades i ens convida a transcendir les relacions de poder (per exemple, la nostra voracitat devoradora amb els recursos del planeta) en relacions

d'amor: la consciència que els éssers vius som U. En allò personal, l'espai de psicoteràpia és un bon lloc per transformar les nostres relacions amb els altres i amb el nostre interior: «Poder mirar les nostres ferides és poder mirar per on entra la Llum.»

