

La pandèmia i els Trastorns Mentals

Darrerament veiem com la gent es posa les mans al cap perquè hi ha una gran quantitat de diagnòstics de trastorns i problemes de salut mental. Sorgeixen veus de famílies afectades que reclamen que els protocols, l'atenció i els professionals són insuficients en aquest àmbit. Potser, aquelles persones que fa temps que pateixen aquestes situacions ja estan habituades a la manca de mitjans... O, potser, no hi havia prou casos per haver-s'hi de preocupar... Per Adriana Aparici, activitat en salut mental i col·laboradora de l'entitat santcugatena Edbuilding.org

Sabem que els problemes de salut mental són multifactorials. Hi intervenen factors genètics, biològics, de personalitat, familiars i socioculturals, entre d'altres. Ara bé, actualment tota la població comparteix un factor afegit: la pandèmia de la covid-19. Aquest, sumat a la resta de factors, ha fet trontollar les nostres vides i a cada persona l'ha afectat d'una manera diferent. Podem parlar de depressions, de fòbies, de crisis d'ansietat...

Un dels trastorns que més s'ha diagnosticat en els darrers mesos ha estat el de la Conducta Alimentària, també multifactorials.

Actualment l'ideal de bellesa occidental (cossos primos), les connotacions negatives que se'ls atribueixen a les persones grasses i les xarxes socials com a multiplicador, afecten de manera molt directa infants, adolescents i joves, ja que són els que més consumeixen aquests continguts.

El confinament ens va fer aturar les nostres vides i passar els dies tancats a casa; abandonar els hàbits establerts i les activitats amb amics i amigues; deixar d'anar als centres



Foto: inezdelprado.com

educatius o perdre la feina... I tot això va augmentar les hores de connexió a les xarxes socials.

“L'ideal de bellesa occidental i les xarxes socials com a multiplicador, afecten de manera molt directa infants, adolescents i joves”

Instagram és un aparador de vides perfectes, amb filtres que poden modificar el nostre aspecte físic.

Per tant, l'estrès i la incertesa de la pandèmia, els ideals de bellesa, les xarxes socials, les suposades vides perfectes i els factors personals de cadascú són els detonants de tants diagnòstics de problemes de salut mental i, en especial, els de la conducta alimentària. Parlar-ne obertament és essencial per fer una detecció a temps, conscienciar i viure de manera més saludable. **■**



Període d'inscripció obert per al curs 2020/21

De 4 mesos a 3 anys

Cuina pròpia

C. Joan XXIII, 31

93 589 17 04

escolainfantil@littleducky.com

www.littleducky.com

