



# L'onada silenciosa

## L'impacte de la pandèmia en la salut mental del jovent

La situació pandèmica i de confinament ha generat episodis de preocupació, tristesa, ansietat i depressió. En principi, poden semblar sentiments aïllats i inofensius, però si no se'ls tracta a temps, poden derivar en una patologia mental més greu. Són justament aquests episodis estressants que s'han vist cronificats en el temps, els quals han generat l'onada més emmudida de la pandèmia: la salut mental. En el present reportatge, posem el focus en el jovent, un dels sectors més vulnerables als efectes d'aquestes circumstàncies.



Tot i que no existeix una definició estandarditzada, per l'Organització Mundial de la Salut [ [https://www.who.int/topics/mental\\_health/es/](https://www.who.int/topics/mental_health/es/) ] (OMS, 2017), la salut mental és **“un estat de benestar físic, mental i social complet, i no tan sols com l'absència d'afeccions o malalties”**. Per tant, la salut mental també té relació amb la prevenció dels trastorns que l'afecten —tant directament com indirecta—, així com el seu tractament i rehabilitació.

Així com en la salut física existeixen **factors de risc**, en la salut mental també hi ha indicadors que determinen si hi ha major o menor probabilitat de patir un trastorn en la conducta. Aquests indicadors varien des de les característiques individuals de les persones fins als factors contextuals de les seves vides. A tall d'exemple, entre les **variables individuals**, podem destacar condicionants com ara el grau d'autoestima o intel·ligència emocional. Així mateix, entre les **variables contextuais** podem citar des de les relacions sociofamiliars o l'estigmatització —o no estigmatització— quant a les malalties mentals en l'entorn de la persona (Hurrell, Murphy, Sauter & Levi, 1998).

Tanmateix, hi ha molts altres investigadors que ofereixen una visió paral·lela a aquesta. Segons aquesta perspectiva, les situacions negatives formen part de la trajectòria vital de les persones, per tant, no podem considerar un esdeveniment com a negatiu de manera absoluta. Tenint en compte que l'ésser humà té **capacitat d'adaptació**, les situacions desfavorables que viu poden ser una oportunitat perquè pugui aprendre a gestionar-les de forma assertiva i resilient (Rutter, 1987).

D'altra banda, en referència al nombre d'**esdeveniments estressants** que poden afectar negativament l'equilibri emocional dels individus, tampoc existeix un consens entre els experts. Mentre hi ha autors qui



consideren que existeix un nombre específic de situacions desfavorables que incrementen el risc —com ara el tancament domiciliari prolongat, més la suma de les restriccions de la mobilitat, el toc de queda, el tancament de bars i restaurants o la limitació de les reunions socials, etc.—. A la vegada, d'altres autors contraindiquen aquesta suma de situacions desfavorables a l'hora de definir si un individu té més o menys possibilitats de patir una malaltia mental:

**“Cal considerar l'heterogeneïtat dels tipus d'esdeveniments que molts cops es classifiquen de la mateixa manera, a més, sovint el més important no només és saber si l'enquestat va viure una situació determinada, sinó que també com va afectar l'esdeveniment a l'individu”.** (Pesce et al., 2004)

Avui dia, més d'un any després de la **declaració de l'estat d'alarma** per part del govern espanyol, tenim a l'abast estudis sobre aquestes afectacions. Gràcies a la investigació, s'evidencia que la pandèmia ha provocat efectes perjudicials per a la salut mental en l'àmbit general per tota la població, però especialment als **joves adults**. Amb intenció d'aprofundir sobre aquest col·lectiu especialment impactat en termes pel període vital en què la pandèmia els ha sorprès, acotem el concepte de “jove adult” en els individus d'entre els 18 i els 24 anys, tal com ho fa l'Organització de les Nacions Unides [ <https://www.un.org/es/observances/youth-day/> ] (ONU, 1999) i segons els criteris de divisió per franges d'edat que segueix el Centre d'Investigacions Sociològiques [ <http://www.cis.es/cis/opencms/ES/index.html> ] (CIS, 2021).

L'**Esther Sotillo Saez** és psicòloga i professora de la Universitat de Lleida i membre del grup d'investigació Neuròloga, on està especialitzada en estrès i trauma en adolescents. La seva tesi doctoral se centra en com es relacionarien els esdeveniments traumàtics en la infància amb el desenvolupament de conductes delictives.

Està demostrat que les **epidèmies infeccioses** comporten un augment dels símptomes d'ansietat, depressió i post-trauma en aquesta etapa de la vida de desenvolupament. Sotillo, ha posat en relleu la considerable repercussió que ha tingut sobre la salut física i mental del jovent una situació tan extraordinària:

**“El cervell de la gent jove encara està en formació. Neurològicament, encara hi ha parts del cervell que falta desenvolupar. Una afectació greu i prolongada en la seva vivència pot provocar afectacions en l'àmbit neuronal o algun tipus de psicopatologia més greu entorn de la confiança amb els altres, la capacitat de creure en un mateix o l'autoestima. Realment pot ser bastant negatiu pel desenvolupament vital de la persona”.**

De fet, en la seva xerrada, Sotillo també ha destacat com les **limitacions en la socialització** del jovent que els ha impedit portar amb normalitat l'estil de vida que l'edat els requereix.

**“Tinguem en compte que al principi no se sabia l'abast de la pandèmia i vam estar confinats al 100%; tancats a casa amb la família, quan resulta que l'adolescent o el jove té una vida en la qual la vida familiar ocupa el 10% [...]. La gent jove necessita els seus iguals: necessita trobar-se, necessita abraçar-se, necessita sentir-se viu [...]. Evidentment, si no els permeten poder tenir vida exterior, no els permeten tenir vida social”.**



En qualsevol cas, un **confinament domiciliari prolongat** com el que es va viure a partir del març de 2020, ha provocat un conjunt de restriccions que han canviat les rutines de vida del jovent. A tall d'exemple, per tal de preservar la salut pública, els governs van haver de tancar tots els centres educatius de manera indefinida. D'aquesta manera, els universitaris no s'han vist amb cap altre remei que tallar les relacions socials amb iguals, ja que també es va impossibilitar la sortida a l'exterior. En la seva xerrada, la psicòloga també ha portat a la palestra la polèmica gestió governamental que s'ha dut a terme durant la pandèmia.

**“Les administracions han mirat de prevenir els contagis i procurar que aquesta pandèmia no anés més enllà, a través d'una sèrie de prohibicions que, malgrat que les han imposat amb bona voluntat, potser no han tingut temps de pensar en les devastadores conseqüències en la salut psicològica de la ciutadania. Especialment dels nens o dels joves que en aquest aspecte són vulnerables”.**

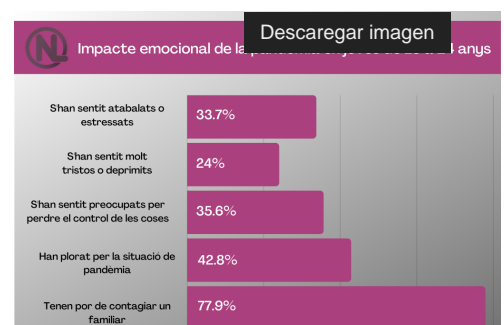
Aquests factors han coincidit amb les circumstàncies “estressants intrínseques a la vivència d'una emergència sanitària de tal envergadura: por al contagi, **dol i pèrdua d'éssers estimats** [ /sites/NoticiesDeLleida/ca/humani/ultimes-noticies/el-dol-un-aprenentatge-de-vida/ ], disminució de la capacitat adquisitiva de les famílies...”. (Paricio del Castillo, Pando Velasco, 2020). A la llarga, això ha representat una pèrdua d'hàbits de vida saludables i se n'ha derivat l'empitjorament d'**afectacions psicosocials preexistents** com ara l'aïllament social, la violència intrafamiliar, la pobresa i un marcat abús de les noves tecnologies.

De fet, Sotillo ha fet èmfasi en un fenomen recentment reconegut per l'OMS: la **fatiga pandèmica**, un fenomen engloba tota simptomatologia derivada de la pandèmia i les seves conseqüències.

**“El més negatiu del fet de viure una situació traumàtica o estressant sobretot està en aquelles que no es viuen en un moment puntual, sinó que es cronifiquen en el temps. [...] Això és devastador perquè la persona no té la sensació que hi hagi un final i per tant, és quan se sobrevé l'apatia, el descontentament, la manca d'esperança, il·lusió per fer coses noves [...]. La fatiga pandèmica es referiria justament a això”.**

L'any 2017, el Centre Reina Sofía va publicar el primer Baròmetre Juvenil sobre Salut i Benestar en l'adolescència i la joventut [ <https://www.adolescenciayjuventud.org/download/2660/> ]. El 2019, les dades es van actualitzar amb un segon estudi [ [https://www.adolescenciayjuventud.org/wp-content/uploads/2020/06/Bar%C3%B3metro-Salud-y-Bienestar-2019\\_](https://www.adolescenciayjuventud.org/wp-content/uploads/2020/06/Bar%C3%B3metro-Salud-y-Bienestar-2019_) ] el qual va registrar un augment de més de 20 punts de joves que declaren problemes relacionats amb la salut mental. També destaca l'increment de joves que sol·liciten ajuda per aquest motiu, que el 2019 ja sobrepassava la meitat. Òbviament, aquestes dades corresponen a una situació prèvia a la pandèmia i per tant, caldrà estudiar com la nova situació i els estils de vida emergents han afectat l'estat mental dels joves.

Un dels exemples d'estudis sobre la matèria que s'han dut a terme recentment és la *Encuesta sobre la salud mental de los españoles durante la pandemia de la Covid-19* [





Gràfic de l'impacte emocional de la pandèmia en les joves de 18 a 24 anys. Fotografia: Font pròpia

[http://www.cis.es/cis/opencms/ES/NoticiasNovedades/InfoCIS/2021/Documentacion\\_3312.html](http://www.cis.es/cis/opencms/ES/NoticiasNovedades/InfoCIS/2021/Documentacion_3312.html) ], publicada pel **CIS el març del 2021** (Op. Cit). En aquesta enquesta els experts posaven en relleu un empitjorament generalitzat en la salut mental de la població, destacant especialment el cas del jovent. Respecte a aquest grup demogràfic, durant l'any 2020, ha resultat ser en qui més s'han manifestat l'estrès, la tristesa o la preocupació per no poder tenir el control dels esdeveniments. Tanmateix, han estat els que més por han expressat per la possibilitat que “el món no torni a ser com abans” o “per arribar a perdre un ésser estimat” arran de la Covid-19.

Així doncs, hem volgut recollir el **testimoni de tres estudiants** de la Facultat de Lletres de la Universitat de Lleida en una taula rodona. La Carla, la Judit i el Marc ens han explicat com els ha canviat la vida des de l'arribada de la pandèmia. Al llarg de la discussió en format podcast, s'han posat damunt la taula les relacions amb l'entorn, les xarxes socials, la universitat virtual, l'emancipació i el futur laboral, tot posant l'accent en la salut mental i els efectes psicològics i físics que ha portat el confinament.



La Carla, la Judit i el Marc van iniciar el tercer curs del grau en Comunicació i Periodisme Audiovisuals al setembre de l'any passat en modalitat semipresencial, només per haver de tornar a la plena virtualitat un mes **d e s p r é s** [

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20201013/universidades-catalunya-clases-online-presenciales-coronav> ] -com a mesura de prevenció de cara la segona onada de Covid-.

Per aquest motiu, asseguren que el fet de passar la major part del seu temps a casa i no poder socialitzar amb amics i familiars és el que més els ha afectat. Estan d'acord que no poder fer la vida normal que portaria un jove i també han experimentat **fatiga pandèmica**, marcada sobretot per sentiments d'irritació, estrès i canvis en els hàbits del son. Segons la Judit, hi ha una clara diferència entre els primers mesos de pandèmia i l'actualitat, ja que al principi s'aferraven al sentiment d'esperança per un “suposat desconfinament”. Però amb el temps, aquest s'ha transformat en inquietud i incertesa per no saber quan tornaran a la universitat i a la vida normal.

En les circumstàncies d'aïllament social, les xarxes socials han desenvolupat un rol significatiu en la vida dels joves, que han qualificat d'“una arma de doble tall”. D'un costat, la Carla explica que **“et senties acompanyat i**



era un **break de la rutina, una via d'escapatòria**". Fins i tot, el contingut que es compartia els servia de font d'inspiració per fer activitats des de casa com cuinar o fer exercici. Però per l'altre costat, els joves d'avui en dia tenen molt clar que les xarxes no són sempre un reflex fidel de la vida de les persones: **"has de ser conscient que estàs veient només el que la gent vol mostrar d'ella mateixa, no la realitat"**.

Altrament, també ens han explicat que la seva addicció al mòbil -la qual ja existia des d'abans de la pandèmia- ha incrementat i cada cop se'ls fa més difícil desintoxicar-se'n: **"sóc incapaç de mantenir la concentració com feia abans, a l'hora de dur a terme activitats tan senzilles com llegir un llibre"**, reconeixia la Carla. Sobretot s'han destacat Instagram i TikTok com les aplicacions més addictives, ja que tenen el component de l'algorisme que no para d'ensenyar contingut personalitzat a l'usuari i és molt difícil tallar-ho i molt fàcil perdre-hi temps.

Sobre la qüestió de les relacions socials, d'una banda els joves han pogut enfortir vincles amb els de casa i han après a valorar-los més, cosa que esperen que es mantingui en el futur. D'altra banda, però, la nova forma de relacionar-se amb els amics -en format virtual- té els dies comptats, ja que han recalcat la necessitat de sortir a l'exterior, per **"viure molt, socialitzar amb gent, conèixer i experimentar moltes coses"**, ja que segons el Marc, els **"han tallat les ales"**.

Per aquest motiu, els joves no senten suport per part de la gent gran, sinó més aviat **incomprensió**. Creuen que els mitjans de comunicació i el govern els ha posat una etiqueta generalitzada que els ha criminalitzat i titllat d'irresponsables envers la pandèmia. En el moment de posar aquest assumpte damunt la taula, hi ha hagut riures i ironia que amagaven la indignació i l'ofuscació que han expressat més endavant.

En aquesta línia, el Consell Nacional de la Joventut de Catalunya [ <https://www.cnjc.cat/ca> ] (CNJC) neix com una plataforma constituïda per més de 80 entitats juvenils que formen part del territori català, amb l'objectiu de recopilar les necessitats i els interessos de les joves per fer incidència davant l'àmbit polític i mediàtic. Dins d'aquesta agrupació, hem pogut parlar amb Julia Rosanna Sánchez-Valverde, responsable del projecte de Salut Mental del CNJC.

Segons Sánchez-Valverde, la salut mental és una de les grans oblidades quan en realitat suposa un dels majors riscos que pateixen les joves. L'arribada de la pandèmia ha marcat un abans i un després en la vida d'aquestes, ja que s'han accentuat factors com: l'aïllament, la criminalització o la incertesa pel futur —la pandèmia ha estroncat projectes de vida—; que han fet que la salut mental esdevingui una prioritat:

**"S'entén que la salut mental durant la pandèmia potser no era una prioritat, però**

Descargar imagen

Amb el suport del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies i Fundació La Caixa

**JO TAMPOC ESTIC BÉ:**

LA CAMPANYA QUE ATACA D'ARREL LA DIFICULTAT DE LA GENT A DEMANAR AJUDA QUAN HI HA MALESTAR PSICOLÒGIC O EMOCIONAL

1 de cada 4 persones té o tindrà un problema de salut mental a la seva vida

450 milions de persones a tot el món es troben afectades per algun problema de salut mental



**els resultats indiquen que si ho hauria de ser, més enllà de la pandèmia, és a dir, socialment, en l'àmbit sanitari, etc."**

En aquesta línia, una de les demandes del CNJC és que hi hagi més atenció especialitzada, és per això que durant el context pandèmic viscut, han col·laborat amb altres entitats com Obertament [ <https://obertament.org/ca> ] —una associació que lluita contra la discriminació que pateixen les persones amb problemes de salut mental—. Des d'Obertament, s'ha tirat endavant el projecte "**Jo tampoc estic bé**" amb l'objectiu de crear una xarxa de comunicació i suport entre les persones que han passat una mala temporada amb la situació pandèmica i els ha derivat a un possible trastorn mental o inestabilitat emocional que els hi dificulta la vida diària.

Ambdues associacions vetllen per l'estabilitat emocional i persegueixen l'objectiu d'acabar amb l'estigma que hi ha sobre la salut mental. Segons Sánchez-Valverde: "**com més se'n parli, més fàcil serà treballar-ho**".

L'expedició que es duu a terme al llarg d'aquest reportatge posa en relleu una evident **estigmatització social entorn la salut mental**. De fet, és una qüestió que ha protagonitzat totes les dinàmiques realitzades. D'una banda, pels joves de la taula rodona, els mitjans de comunicació han ajudat amb la creació i la perpetuació d'una imatge molt negativa i nociva sobre els trastorns mentals. Tanmateix, tot i l'impacte que ha tingut la pandèmia sobre la salut psicològica de la població, creuen que la cobertura mediàtica sobre la situació no està sent suficient.

En la mateixa línia, aquesta opinió ha estat recolzada per Sánchez-Valverde, qui en la seva entrevista ha argumentat que "**no es parla de salut mental perquè se'ns ha educat per no fer-ho i sentir vergonya**"; i també per Sotillo que en la seva entrevista posava l'accent en el paper del psicòleg:

**"La psicologia sempre s'ha vist com un tabú; assistir al psicòleg sempre s'ha vist com no estar bé o com una cosa menyspreable. Aquesta pandèmia ha ficat el paper del psicòleg en majúscules"**.

## L'AUTOESTIGMA

Segons l'OMS, l'estigma per raó de salut mental és un problema global que demana la lluita i la implicació de les societats.

La **vergonya** i la **por a les conseqüències** són les causes principals per no parlar de la pròpia salut mental.



La majoria dels estudis sobre l'impacte de confinaments reporten **efectes psicològics negatius**:

Estrès posttraumàtic      Depressió      Fatiga pandèmica

Amb la pandèmia s'ha triplicat el percentatge de població que refereix simptomatologia de **depressió o malestar emocional**.

Segons un estudi de l'Agència de Salut Pública del Departament de Salut i ESADE que ha avaluat l'impacte del confinament sobre la salut mental de la ciutadania de Catalunya.



# 35%-57%

de la població amb algun problema de salut mental comú **NO demana ajuda o tractament**.

Els **professionals de la salut** reclamen més **responsabilitat i conscienciació** de la societat.



Infografia sobre la salut mental del jovent. Fotografia: Font pròpia



Tanmateix, per tal de contrarestar-ho, en la taula rodona es posava en relleu com els joves d'avui en dia —Millenials i la Generació Z— utilitzen les xarxes socials i l'activisme per donar visibilitat a aquest tipus de problemes. A tall d'exemple, d'una banda, l'*influencer* català Gerard Querol —més conegut com a xarxes com *GerryQueryBerry*— ha fet recentment difusió de l'Espai Konsulta'm [ <https://ajuntament.barcelona.cat/sanitatissalut/ca/canal/konsultam> ], un servei d'atenció psicològica dirigit al jovent. Aquesta iniciativa és un projecte originat per l'Ajuntament de Barcelona amb la finalitat de fer més accessible la teràpia als adolescents i els joves. Així ho explicava tant a través del seu compte de Tik Tok [ <https://vm.tiktok.com/ZMe3DqbLU/> ], on acumula 53,5 mil seguidors, com a través del seu compte d'Instagram [ [https://www.instagram.com/tv/COF\\_XNRqRTv/?igshid=1sjo1i79kdwcm](https://www.instagram.com/tv/COF_XNRqRTv/?igshid=1sjo1i79kdwcm) ], on acumula prop de 10 mil seguidors.

D'altra banda, l'actor Carlos Cuevas, qui és molt reconegut pels joves dins del panorama cinematogràfic i teatral català, va protagonitzar una altra iniciativa a través d'un espot d'Instagram [ [https://www.instagram.com/p/Cltkg-ICSeP/?utm\\_medium=share\\_sheet](https://www.instagram.com/p/Cltkg-ICSeP/?utm_medium=share_sheet) ] sobre La Marató 2021, dedicada aquest any a les malalties de salut mental.

Pels participants de la taula rodona, és necessari normalitzar i verbalitzar la salut mental sense tenir por, així és que animen a tothom anar al psicòleg, pel Marc **“serveix per aprendre i entendre't a tu mateix i als altres, t'aporta valors i coneixements que et serviran per a tota la vida”**. De la mateixa manera, Sotillo també feia una crida a la normalització de la teràpia psicològica:

**“La gent ha d'entendre que quan és necessari, s'ha de poder anar al psicòleg; igual que quan un es fa un cop al genoll i va al traumatòleg [...]. Hem de ser capaços de reconèixer quan no estem bé, demanar ajuda i ser amables amb nosaltres mateixos”**.

Per acabar, destacar que l'Esther Sotillo va concloure la seva xerrada realitzant una crida en la resiliència enfront de les circumstàncies exhaustivament descrites al llarg d'aquest reportatge:

**“Hem d'intentar veure entre tots el final. Ser capaços de veure aquesta vivència tremenda com una gran oportunitat. Les persones que tenen aquesta capacitat resiliència de sobrevenir-se a les situacions traumàtiques és més fàcil que puguin tenir un desenvolupament adequat i inclús vegin aquesta situació traumàtica com una oportunitat per descobrir noves formes d'adaptació”**.

## Referències

Celia, Souza (1999). Risco e resiliência. A Costa, Souza (Ed.), *Adolescência: Aspectos clínicos e psicossociais* (pp. 333-339). Porto Alegre: Artmed.

Centre d'Investigacions Sociològiques (CIS). (2021). Primera enquesta CIS sobre Salut Mental durant la pandèmia: 1 de cada 4 persones ha tingut por a la mort. Recuperat de



<https://www.copc.cat/ct/noticias/1384/Primera-enquesta-CIS-sobre-Salut-Mental-durant-la-pand-mia-1-de-cada-4>  
[  
<https://www.copc.cat/ct/noticias/1384/Primera-enquesta-CIS-sobre-Salut-Mental-durant-la-pand-mia-1-de-cada-4>  
]

Grotberg (2006). La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades. Barcelona, Editorial Gedisa.

Hurrell, Murphy, Sauter, Levi (1998). Salud Mental. A Stellman, McCann, Warshaw, et al. (Ed.), *Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo* (p. 5.2-6.1). Madrid, España: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Luthar, Cushing (1999). Measurement issues in the empirical study of resilience: An overview. A Glantz, Johnson (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 129-160). New York: Plenum Press.

Organització de les Nacions Unides (ONU). (2019). Día Internacional de la Juventud | Naciones Unidas. Recuperat de <https://www.un.org/es/observances/youth-day/> [ <https://www.un.org/es/observances/youth-day/> ]

Paricio del Castillo, M., & Pando Velasco, M. F. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 1–15. Recuperat de <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4> [ <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4> ]

Pesce, Assis, Santos, N. & Oliveira, R. (2004). Risco e proteção: em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 135-143. doi:10.1590/S0102-37722004000200006

Rutter (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Orthopsychiatric Association*, 57(3), (pp. 316-331).

World Health Organization (WHO). (2017, 23 febrero). Salud mental. Recuperat de [https://www.who.int/topics/mental\\_health/es/](https://www.who.int/topics/mental_health/es/) [ [https://www.who.int/topics/mental\\_health/es/](https://www.who.int/topics/mental_health/es/) ]

diumenge, 30 de de maig de 2021

Marta Alcaide Roca, Antoni Altisent Gomez, Meritxell Arcal de las Heras, Laia Berenguer Lumbierres, Eulàlia Bosch Sotillo, Maria Cabré Fornos.