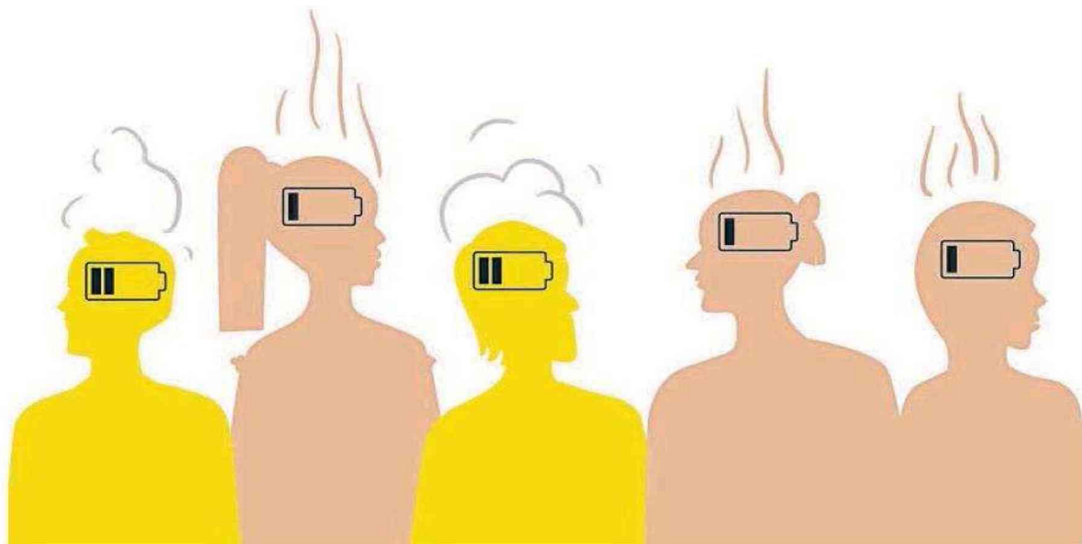


salut

cultura & vida

ESTRÈS I ANSIETAT, NINGÚ ÉS IMMUNE



Salut mental. Alteracions en el patró de la son i l'alimentació, tristesa o desmotivació són alguns dels símptomes més evidents

SÍLVIA FORNÓS
TARRAGONA

«Fa uns quinze anys no es parlava de salut mental, i menys a l'àmbit laboral. Aleshores, coincidint amb les meves primeres experiències professionals, vaig sofrir diversos episodis d'ansietat. Vaig callar i dissimular, perquè ningú se n'adonés. Després, va arribar l'autoestigma, és a dir, amagava el que passava per angonya al que passaria si se sabia».

Aquest és el testimoni del tarragoní Francesc Martínez que ha hagut d'afrontar des de la comprensió i l'ajuda, fins a la por i el rebuig. «Anys després, vaig canviar de feina, en què les baixes laborals de qualsevol mena estaven molt mal vistes, perquè es donava més importància a la productivitat. En aquella època la salut mental no era una prioritat».

Per sort, fruit d'un nou escenari professional, Francesc Martínez es trobà amb «una empresa més amable que, tot i no parlar de salut mental, sí que es preocupava per cuidar les persones». Però tot i aquest context favorable, el jove, que aleshores tenia trenta anys, va patir un episodi d'insomni, ansietat i depressió. «Tot i trobar el suport d'alguns dels companys, encara molestava una mica que algú tingués un problema de salut», assegura el tarragoní.

Com ell, segons dades d'Obertament, «el 90% dels treballadors no se senten segurs en l'entorn laboral per parlar de salut mental; la meitat de les persones oculten les absències per un problema de salut mental, o diuen que han tingut un altre problema; mentre que un 76% dels empresaris asseguren que estan preocupats per la salut mental, únicament el 47% dels treballadors té aquesta percepció».

Així doncs, coincidint amb el Dia Mundial de la Salut Mental, els especialistes, com la psicòloga experta en educació emocional i membre de la Secció Psicologia d'Emergències del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya, Anna Romeu, recorden que l'estrès i l'ansietat són una font de molts dels problemes de salut mental actuals.

1 Què és què

Ens referim a l'estrès com el desajustament entre una demanda de l'entorn i els recursos per afrontar-la, és a dir, quan la nostra capacitat de resposta requereix activar mecanismes extraordinaris per afrontar certes circumstàncies. Així, podem diferenciar entre estrès puntual (com quan has de fer una cursa, perquè exigeixes al cos que vagi més de pressa del normal, i quan s'acaba la competició tot torna a la normalitat), o estrès

continuat, quan la demanda de l'entorn s'allarga en el temps.

En canvi, l'ansietat és la manifestació física de l'estrès allargat en el temps i que és conseqüència d'idees que no ens podem treure del pensament. Així, els trastorns per ansietat poden derivar, a llarg termini, en atacs de pànic i símptomes depressius, i en els casos més greus en un trastorn per depressió i altres trastorns de salut mental.

2 Síntomes

Són un senyal d'alarma circumstàncies com una feina massiva exigent, una relació de parella que no acaba de funcionar o problemes diaris amb la família i amics, que ocupen la majoria dels nostres pensaments, impedit que funcionem correctament. D'altra banda, alteracions en el patró de la son (sigui perquè dormim menys o dormim més); l'alimentació (podem perdre la gana o menjar menys saludable i a deshores); cansament; tristesa, irritable, desmotivació, etc. són pistes evidents.

3 Personalitats

Tothom pot tenir estrès, ansietat o trastorns derivats, és a dir, ningú és immune. Si bé, personalitats amb tendència a l'obsessió, neces-

90%

Segons dades d'Obertament, el 90% dels treballadors no se senten segurs en l'entorn laboral per parlar de salut mental

50%

La meitat dels treballadors oculten les absències per un problema de salut mental, o diuen que han tingut un altre problema

sitat de control, insegures, sensibles, etc. poden ser més propenses.

4 Resiliència

Lestrès perllongat en el temps es menja la nostra capacitat de resiliència, és a dir, les nostres facultats de respondre a les adversitats. Tots podem aguantar certa pressió o estrès puntual, i ens n'hem sortit, però si dura molt de temps o augmenta aquesta pressió, cada cop la capacitat de resiliència es redueix i s'arriba més aviat a tenir problemes de salut física i de salut mental.

5 Demanar ajuda

Avui dia, tot i que hi ha més informació al nostre abast, encara existeixen dificultats a l'hora de demanar ajuda i suport. Tendim a pensar que podem amb tot i que ja ens en sortirem i ho solucionarem. En la voràgine del dia a dia no ens parem a pensar. Les situacions són tan absorbents i angoixants que no som conscients que estem malament i que necessitem ajuda. Aquesta actitud ens perjudica moltíssim.

6 Atenció especialitzada

El nostre referent de salut és el metge de família, a qui li hem de comentar els símptomes. A partir d'aquí, es farà la derivació pertinent, sigui atenció psiquiàtrica i farmacològica o psicoterapèutica, fruit de la necessitat d'adoptar certs canvis de comportament per aprendre a gestionar les angoixes o l'ansietat, etc.

7 Prevenció

Tot i que l'ésser humà ha sobreviscut gràcies a l'estrès perquè ens avisa de quan hi ha un perill i hem de reaccionar, és a dir, és un mecanisme de supervivència, per a evitar que els pensaments recurrents i obsessions perjudiquin la nostra salut mental és important treballar la prevenció, a través de l'autoconeixement, portar un ritme de vida adequat a la nostra manera de ser, aprendre a afrontar situacions difícils, etc.

8 'Les tres gimnàstiques'

De la mateixa manera que cuidem el nostre cos amb una alimentació saludable, per cuidar la nostra salut mental hem de practicar 'les tres gimnàstiques'. La primera és la física: el cervell és un òrgan que per estar sa i funcionar bé necessita una bona salut física. La segona és la gimnàstica mental, és a dir, tenir interessos, pensar, sentir, aprendre coses noves, etc. Per acabar, la gimnàstica social: tenir contacte amb altres persones, no vol dir tenir molts d'amics, sinó pertànyer a un cercle social amb més o menys intensitat, des de la família fins a la comunitat. Posar en pràctica aquestes tres disciplines ajudarà al fet que quan es produeixi una



tuació d'estrès estiguem més preparats, ens fem responsables de què ens passa i puguem solucionar-ho millor, abans que sigui tard.

9 Trencar l'estigma'

Per tot el que s'ha exposat, el tarragoní Francesc Martínez assegura que «és un error tancar els ulls a aquesta realitat o mirar cap a un altre costat. Ens han inculcat que hem de ser forts, ja que dir que no pots donar el màxim de tu mateix, et pot comportar ser jutjat a la teva feina. Quan la realitat és que si cuidem la salut mental, hi guanyem tots, tant empresaris com treballadors».

URV Promoció del benestar emocional

● La URV participa en la Xarxa d'excel·lència per a la promoció de la salut i el benestar emocional d'adolescents, PROEMO. La universitat, a través de la catedràtica de Psicologia Josefa Canals, és l'única institució catalana que forma part d'aquesta iniciativa integrada per diferents entitats europees.

Lectures

Coincidint amb el Dia Mundial de la Salut Mental, les següents són algunes lectures recomanades per LID Editorial per cuidar el benestar emocional en l'àmbit laboral:

- **'Trabajar en llamas'**
Sents que no pots més en el teu treball? Sofreixes un esgotament que va més enllà del merament físic i no saps d'on sorgeix? L'autora Henar Vega ajuda a comprendre la síndrome del treballador cremat i manejar-la de manera efectiva.
- **'La salut mental en l'empresa'**
Javier Cantera recull les claus per a crear treballs saludables i millorar la salut mental.
- **'Descansa'**
Tot el que necessites saber per a produir més treballant menys, de la mà d'Alex Soojung-Kim Pang.
- **'Chief wellbeing officer'**
Les claus per a implantar el benestar com a eina estratègica, amb Steven MacGregor i Rory Simpson.