

Més violència masclista, crisis de parella i quadres d'estrès pel confinament

Els experts demanen "equilibrar expectatives" durant la fase 1 i no desconfinar-se "com si no passés res"



Imatge de la Rambla Nova de Tarragona buida | ACN

La pandèmia de la Covid-19 ha fet créixer les consultes al psicòleg durant el confinament. Amb el pas dels dies i setmanes, la incertesa inicial ha donat pas a un període d'adaptació i, des que s'han relaxat les restriccions, a un cert alleujament. Segons explica a l'ACN Paco Díaz, vocal de la junta rectora de Delegació Territorial de Tarragona del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC), estan detectant més agressions masclistes, més consultes de parelles en crisi i més persones amb quadres d'estrès -com ara professionals sanitaris i d'emergències. Després de l'experiència de zones com Tarragona, que porten una setmana en la fase 1, Díaz recomana "equilibrar expectatives" durant aquesta fase i no sortir "com si no passés res".

Segons explica Díaz, l'impacte més significatiu del confinament en la població ha vingut donat per l'augment de les situacions d'estrès. En aquest sentit, explica que han atès demandes de dol, i dels treballadors sanitaris o de serveis d'emergències amb molta angoixa o ansietat. El més habitual, assenyala Díaz, han estat els problemes a l'hora de gestionar aquest estrès i habituar-se a la nova realitat. També, de persones que ja presentaven problemes psicoemocionals previs que s'han agreujat pel fet de no poder sortir o relacionar-se físicament.

Segons el psicòleg, els professionals estan notant un augment de les agressions masclistes relacionades amb l'estrès. "Si a una persona li costa controlar l'estrès i l'agressivitat, imagina que pot passar en situacions com aquestes en què l'estrès va en augment", avisa Díaz. A més, coincidint amb la reobertura en la fase 1, els psicòlegs estan rebent moltes consultes de parelles en crisi. "Potser amb problemes que ja eren latents, però que la situació actual ha fet explotar", puntualitza.

Els psicòlegs també es troben amb pacients que eviten afrontar la realitat i que diuen que el confinament els ha anat bé. Això, per exemple, podria despertar trastorns agorafòbics. "Hem de tenir precaució i que no sigui una conducta d'evitació, perquè haurem de tornar a sortir", apunta. En el cas de les persones que pateixen agorafòbia, a més, adverteix que durant aquest temps han pogut esquivar la seva fòbia però no l'han resolt. Això, diu, "pot ser un problema un cop hagin de tornar a sortir al carrer o a la feina".

Malgrat tot, Díaz és partidari de fugir de pronòstics catastrofistes i de centrar el focus en col·lectius vulnerables com ara els sanitaris que "segur patiran problemes psicoemocionals", les persones que han perdut familiars o amics propers, els que han hagut de viure el confinament en soledat - com és el cas de molta gent gran- i les persones que ja tenien problemes greus de salut mental. "També altres grups de població que han perdut altres coses que no és la vida, com és la ruptura de parella, la qualitat del seu lloc de treball o la pròpia feina", puntualitza.

No caure en la "trampa" del desconfinament

Després del xoc inicial del confinament, els psicòlegs destaquen que la ciutadania ha viscut "una fase molt potent d'adaptació que cal valorar". En les darreres setmanes, apunta Díaz, l'actitud ha tendit més cap a la rebel·lia del "ja n'hi ha prou!" i, sobretot des que s'han relaxat les mesures, cap a una fase d'alleujament. Paco Díaz avisa, però, que cal anar amb compte per no caure "en la trampa" de pensar que ja està tot superat i crida a "equilibrar expectatives" per no acabar frustrats davant la constatació que la pandèmia té efectes negatius, segueix vigent i pot rebrotar. "Aprofitem el que podem fer i intentem gaudir-ne, però no fem com si no passés res perquè sí que estant passant coses", recomana.

Sobre els infants i adolescents, el representant de la delegació tarragonina del COPC constata que probablement siguin el grup de població que s'està adaptant millor a la nova realitat, però vaticina que en els propers mesos poden patir problemes de relació i de conducta. "Els pares i mares hem de treballar-ho molt i aprendre a ocupar-nos millor de les situacions, tenir més paciència, saber comunicar i entendre que allò que nosaltres vivim no és el mateix que estan vivint ells", planteja Díaz.

Nous protocols a la consulta

Durant el confinament, els psicòlegs han explotat el recurs de les teràpies telemàtiques mitjançant eines "que poguessin garantir la confidencialitat i la privacitat". En el cas de Tarragona, explica Díaz, durant la darrera setmana han començat a tornar a les consultes amb nous protocols. S'han suprimit les sales d'espera, s'han espaiat les sessions per poder desinfectar espais i mobiliari, i s'han introduït elements com mampares, mascaretes i gel hidroalcohòlic a les consultes.

Aquests dies el consell que dona Díaz és "anar a poc a poc" i convertir les preocupacions en petits problemes. "Les preocupacions no es poden resoldre i només generen més preocupacions. Ocupem-nos del que puguem ocupar-nos ara", tanca.

[noticiadiari]2/198989[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/200801[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/199033[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/198594[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/202002[/noticiadiari]

