

?Salut mental, aïllament i Covid-19

Instintivament per naturalesa perseguim la seguretat i, davant un món exterior que percebem com amenaçant, la retirada cap a la solitud pot oferir-nos una falsa sensació de confort

L'aparició de la pandèmia de la Covid-19 ens ha obligat a modificar el nostre comportament habitual i adquirir noves rutines que suposen un repte d'adaptació per a tots nosaltres. La nostra espècie té una naturalesa social que ens impulsa a acostar-nos als altres, interactuar, compartir, comunicar i tenir contacte físic proper (com les abraçades i els petons).

És un comportament que redueix el nostre estrès i ens genera emocions positives. Els nostres avantpassats ancestrals vivien en un món ple d'amenaques físiques amb presència de múltiples depredadors que tenien característiques físiques (urpes, dents afilades, verins, velocitat i força, per exemple) amb què els humans difícilment podien competir. La nostra intel·ligència acompanyada d'una forta cohesió grupal ens va permetre fer front a depredadors més grans i que suposaven un perill directe per a la supervivència.

Així, la selecció natural va afavorir la nostra ment prosocial com a estratègia d'èxit de supervivència en un món amenaçant. En cas d'haver estat éssers solitaris el nostre repertori de conductes de defensa davant depredadors no ens hauria permès resistir massa temps.

Per aquesta raó, el nostre cervell està codificat per acostar-nos als altres. Obtenim benestar en la interacció amb les altres persones, i acostumem a perseguir l'acceptació social i, sovint, l'èxit i el poder com a garantia de ser acceptats dins del grup i amb la finalitat de romandre el més amunt possible de la jerarquia social. Assolir aquest cim ens sol produir benestar emocional.

Tot i que aquest sol ser el patró habitual en termes generals, és cert que davant determinades situacions la nostra tendència a la prosocialitat es pot veure limitada i condicionada. Per exemple, és freqüent l'aparició de conductes de retraïment i aïllament social en diferents trastorns mentals.

Sovint es pot observar una tendència de la persona a refugiar-se en el món interior i retirar-se progressivament dels espais socials d'interacció. En molts casos aquesta conducta pot ser una reacció d'autoprotecció davant d'un món que ens sobreestimula, ens estressa o ens activa una gamma d'emocions negatives.

Instintivament per naturalesa perseguim la seguretat i, davant un món exterior que percebem com amenaçant, la retirada cap a la solitud pot oferir-nos una falsa sensació de confort que pot resultar molt reforçant i conduir-nos a progressar en el nostre aïllament social.

Diem falsa sensació de confort perquè és una seguretat que no neix de l'interior de la mateixa persona sinó de l'allunyament del món exterior, amb la qual cosa després de la primera fase de miratge de seguretat s'iniciarà una progressiva pèrdua de confiança, d'autoestima, un increment de la inseguretat, una expansió de les pors i generalització dels perills.

Debilitaré encara més les meves fortaleces per afrontar aquest món exterior del qual pretenc refugiar-me. L'aïllament social comporta una alteració global de la persona, es redueix l'activitat, disminueixen els estímuls amb els quals interaccionem, desapareix el contacte social, perdem les rutines, es perd l'ordre que ens donen els ritmes socials, es produeix una desorientació en el

temps que comporta alteració d'hàbits. El nostre estat d'ànim decau en estats de tristesa, apatia i irritabilitat. La nostra ment perd el focus exterior a què dirigir la mateixa ment, factor que provoca que s'incrementin els pensaments d'ansietat, l'angoixa i la inquietud.

Per aquesta raó són tan importants les intervencions de rehabilitació psicosocial en casos de persones que pateixen un trastorn mental i que s'han aïllat progressivament de la societat. Amb aquests programes d'intervenció procurem mitigar l'impacte que l'aïllament té sobre la persona i abordar altres aspectes que poden estar limitant l'adaptació social de la persona i condicionen la seva qualitat de vida.

El temps de confinament a causa de la Covid-19 i l'impacte que suposa sobre el nostre comportament social amb les mesures de distanciament social que s'han implementat obligarà a fer un esforç per ajudar les persones que pateixen un trastorn mental i que són més vulnerables a l'efecte d'aquestes mesures, ja que en alguns casos es pot accentuar la seva tendència a l'aïllament, amb l'impacte que aquest suposa sobre la salut emocional de les persones.