

Pere Bonet: «Demandar ajuda no és ser dèbil. No hi ha ningú vacunat contra el patiment»

El psiquiatre manresà de la UVic-UCC assegura que encara és aviat per veure si s'ha incrementat el dol patològic



El Dr. Pere Bonet, en una imatge d'arxiu | Althaia

El procés de dol i comiat dels éssers estimats s'ha transformat arran de la pandèmia de la Covid-19. A les portes de Tots Sants, una data assenyalada en el record dels difunts, els experts assenyalen la importància de demanar ajuda en cas de ser necessari. "Demanar ajuda no és ser dèbil. No hi ha ningú vacunat contra el patiment i si emocionalment em quedo coix, jugaré la partida de la vida coix", assegura el psiquiatre manresà de la UVic-UCC Pere Bonet en una entrevista amb l'ACN.

Bonet creu que és important fer un ritual per acomiadar-se, però assegura que "pot ser un ritual de cinc minuts: llegir una pregària o pensar en una cançó". També creu que encara és aviat per dir si s'han incrementat les persones amb un dol patològic.

El metge especialista en psiquiatria i director executiu de la Càtedra de Salut Mental de la UVic-UCC, Pere Bonet, assegura que el dol és un "procés d'adaptació normal davant d'una pèrdua" i considera que encara és "aviat" per dir si la pandèmia de la Covid-19 ha provocat que més persones pateixin un dol patològic, aquell que comporta que la tristesa, el dolor i l'ansietat perdurin de forma molt intensa en el temps. De fet, els protocols estableixen que no es pot parlar de dol

patològic fins que hagi passat aproximadament un any des de la mort de l'ésser estimat.

En aquest sentit Bonet ha dit que, davant de la pèrdua, és "normal" tenir "dolor i un sentiment de frustració", ja que assegura que no tot el patiment "és malaltia". "Després, però, ve la segona part: quan tot això es complica i dependrà de cada persona si això deriva cap a un dol patològic o no", admet l'expert. Bonet relata que un dels signes d'alarma més important és "quan comencem a veure que el nostre sistema nerviós comença a debilitar-se, és a dir, quan ens despertem abans d'hora de forma continuada". "Si durant deu o quinze dies em desperto cada dia una o dues hores abans de l'habitual el cos m'està avisant que no vaig bé", detalla.

Per això, el doctor creu que és molt important "demanar ajuda" perquè fer-ho no és sinònim de "ser dèbil". De fet, Bonet recorda que, segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), una de cada quatre persones té o tindrà un problema de salut mental al llarg de la seva vida. "No hi ha ningú vacunat contra el patiment", adverteix Bonet, que creu que "si emocionalment em quedo coix, jugaré el partit de la vida coix, rendint menys, relacionant-me menys i tendint a lesionar-me més emocionalment".

Rituals diferents, però igual de vàlids

Amb l'emergència sanitària els rituals de comiat s'han vist alterats. Tot i això, els experts recomanen a la gent que no deixi de fer un ritual de comiat, ja que moltes persones estan ajornant el dol. Bonet explica que els rituals "són molt importants" i creu que "es poden fer de moltes maneres diferents". El metge psiquiatre diu que el més important és fer el "ritual personal", ja sigui llegir una pregària, escoltar una cançó o escriure un poema per al difunt. A més, Bonet creu que les noves tecnologies també es poden convertir en un aliat i, per exemple, a través d'una videotrucada "podem fer aquest ritual envoltats de la família o amics".