

Només el 13% de la gent que pateix ansietat va al metge

El Dr. Antoni Bulbena reuneix més de 250 persones en una nova sessió del Fòrum de Debats.

El Dr. Antoni Bulbena, protagonista del Fòrum de Debats, el passat divendres. Foto: Toni Carrasco

Nou èxit del Fòrum de Debats. Després de l'economista Santiago Niño Becerra, ara fa 15 dies, el passat divendres es va tornar a omplir la sala de l'Auditori Unnim de Vic, amb més de 250 persones. Va ser el torn de l'angoixa.

El doctor Antoni Bulbena, cap de Psiquiatria de l'Hospital del Mar de Barcelona, va desgranar de forma molt entenedora tot el que envolta l'angoixa, que a l'actualitat ja afecta més d'un milió de catalans. Una malaltia que triga més de 10 anys a diagnosticar i que en el fons és una forma de prevenció i defensa del cos humà per no patir mals pitjors. Bulbena va concretar que en un cas d'angoixa real el pacient "té pànic, terror i fins i tot sensació de mort imminent". En bona part, els casos es donen en dones "patidores, que frisen i que tenen un neguit anticipatori".

Altres trastorns fòbics que poden semblar ansietats i que són molt importants, segons el doctor, "es donen en pacients que tenen agorafòbia, on el malalt fuig dels llocs on hi ha una concentració de persones i on els hi fan falta sortides per poder sortir, com les aglomeracions, les cues del supermercat, un pont que s'ha de creuar o un ascensor que s'ha de pujar".

Una altra fòbia important és la social: "La timidesa, el temor a fer el ridícul". Aquests casos són molt difícils de detectar perquè el pacient no vol donar-ho a conèixer. "El malalt no vol ser el centre d'atenció?", va dir el ponent.

Els orígens de l'ansietat o angoixa cal buscar-los en elements "psicològics, segons les relacions que es tinguin amb els progenitors; ambientals, quan notem els canvis de la natura i sobretot a la tardor (quant el vent és de ponent i no plou els dies previs hi ha un índex molt més alt d'atacs d'angoixa ja que les persones que els pateixen són més sensibles); i els biològics, de la pròpia naturalesa del malalt".

Cal destacar que només el 13% dels que les pateixen realment van al metge. El perfil de persones més propenses a patir-les, segons els estudis realitzats pel Dr. Bulbena i els seus col·laboradors, són les persones amb hiperlaxitud articular amb característiques com la pell més fina, amb més flexibilitat al dit petit que la resta, amb més flexibilitat de tot el cos. "En la majoria dels casos són dones i per l'efecte del cromosoma número 15", apunta el doctor. Molts dels més propensos solen "ser prim i alts".

Un dels remeis casolans i naturals per alleugerir els efectes de la ansietat o angoixa és "prendre xocolata d'un 74% de puresa, ja que els hi treu l'agressivitat i dormen millor". Unes altres tècniques que també donen bon resultat són la programació neurolingüística o PNL, el coaching i en general totes les tècniques de creixement personal.

La conferència va coincidir amb els actes que es porten a terme al voltant del Dia de la Salut Mental i que van començar el passat mes de setembre amb la obra de teatre "Hamlet, en una nit d'estiu" sota la direcció d'Oriol Broggi.

Vegeu programa d'actes del dia Mundial de la Salut Mental (PDF)

