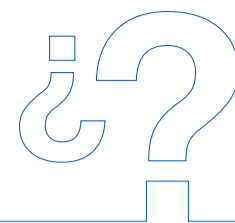


L'entrevista



MAR CASAS. És psicòloga especialitzada en educació i dificultats d'aprenentatge, i periodista figuerenca. En aquesta entrevista desgrana diferents estratègies per encarar el confinament de la millor manera possible, per tal de mantenir un benestar psicològic equilibrat. Ens proposa diferents ítems per tractar amb la família i de cara als conflictes per l'ús de pantalles, entre altres, així com els deures a casa

«És el moment ideal per plantejar-nos simplificar la nostra vida»

Marta Arranz | FIGUERES

■ Com interfereix el confinament en el nostre benestar psicològic?

Està clar que és una situació inèdita i es caracteritza, sobretot, perquè hem tingut molt poc temps d'adaptació i amb l'agreujant que la Covid-19 és una malaltia cruel, ja que és solitària. Les persones moren soles i hem d'estar separats dels éssers que estimem. Tot i això, hi ha moltes realitats, perquè no és el mateix la gent que està a casa de la gent que treballa i s'exposa al virus. En definitiva, però, el denominador comú és que hem tingut l'obligació de tornar a la família, les 24 hores seguides, i no sabem quan s'acabarà, per tant, és incert. I a aquesta incertesa s'hi sumen un munt de preocupacions derivades, com els efectes de l'economia domèstica, la frustració per no poder tirar projectes endavant, etc. D'entrada això té efectes com l'avorriment, l'ansietat, la depressió, la irritabilitat, la desesperança... també hi ha gent que se sent aclaparada per no sortir al carrer i als que estem en família tantes hores ens sorgeix la possibilitat que hi hagi més conflictes del normal, i tot això que esmento acaba afectant l'esfera emocional.

Quins canvis d'estat ens provoca el #quedatascasa i com els podem detectar?

Nervis, ansietat, irritabilitat... i sobretot venen perquè no podem controlar la situació. Els adults necessitem buscar el control, i la sensació de pèrdua d'aquest control ens fa estar angoixats, nerviosos, perduts. La part positiva, si n'hi ha, és que podem decidir com encarem aquesta situació i podem utilitzar diferents estratègies per encarar-la.

Quins criteris caldria seguir per mantenir un bon estat de salut mental?

El punt de partida és que hem de prendre consciència i accep-



MAR CASAS. La psicòloga detalla que aquests dies les emocions que més afloren són nervis o ansietat, entre altres OHI Comunicació

Hem d'aprendre a diferenciar la gana real de la gana emocional

tar la situació, no des de la resignació. És la realitat que ens ha tocat viure, per tant, si no hi ha acceptació no ens podrem activar per començar a prendre decisions, que és el que ens pot ajudar a desbloquejar. Hem d'actuar des de la responsabilitat i no des de la por, que aquesta és lògica i normal, però no podem estar 24 hores en aquest estat perquè no ens permet avançar. El primer factor important és pensar que els mitjans de comunicació són molt importants però és necessari fer un dejuni de notícies: mirar-les un cop al dia per estar informats està bé, però no més. L'accés d'informació altera la nostra capacitat de prendre decisions i ens està

provocant el que s'anomena «fatiga informativa».

A banda de psicòloga és periodista. En aquest sentit, doncs, rebem massa informació?

Massa, a tota hora i sobretot amb les xarxes socials. Recomano dedicar uns moments al dia per fer una ullada a les notícies o a les xarxes, però una estona i prou perquè si no quedem saturats i en negatiu. A partir d'aquí vull destacar uns punts molt bàsics però imprescindibles i que tothom sap, però que a la pràctica ens els estem saltant. Un és l'exercici físic: està demostrat que fer exercici és un factor neuroprotector, ja que ens redueix l'estrès i l'ansietat

i millora les funcions cognitives; tot i això, ara s'està veient que s'ha desplomat l'exercici en un 40-50%, i entenc que les circumstàncies són complicades però hauríem d'intentar fer-ne un mínim. A internet està ple de propostes i vídeos que ens poden ajudar i amb un metre quadrat en fem prou.

L'altra funció bàsica que s'està descontrolant és l'alimentació. No soc nutricionista però hauríem de mirar d'adaptar la ingesta calòrica d'alguna manera, com ara planificant els menús, i amb el que ja sabem: evitar els ultraprocesats i els greixos i optar per productes frescos. I el més important és aprendre a diferenciar la gana real de l'emocional, aquesta

segona és la que ens fa atracar la nevera quan estem avorrits.

Un altre factor és tenir cura del son, depèn molt dels patrons anteriors de cada persona –si ja tenies problemes per dormir no deixaràs de tenir-los ara–, però sí que podem intentar marcar-nos rutines relaxants abans d'anar a dormir o abolir les pantalles almenys dues hores abans d'anar al llit.

Dues hores? El 99% de la població ho fem malament...

Si tens problemes de son el bàsic és treure les pantalles perquè el cervell es pugui desconnectar, i llavors hi ha un altre factor obvi: cansar-nos. Tampoc podem oblidar l'autocura i la higiene, ara tenim més temps per dutxar-nos, fer massatges... és important no estar tot el dia en pijama, ja que entres en una apatia absoluta en què no diferencies el dia de la nit, per tant, és important vestir-se i posar-se el pijama cada dia.

Partint d'aquesta base, també hi ha un llistat d'estratègies organitzatives que ajuden a construir certes, ja que ara només tenim incertesa.

I com ho podem aconseguir?

Primer cal que instauem rutines flexibles però sense passar-nos. Ara hi ha gent que fa totalment el contrari i se sobre-carrega, és important instaurar rutines però que siguin flexibles perquè aporten seguretat i estabilitat. Un altre recurs és prioritzar la necessitat per sobre del desig, que aquest és ajornable. I aprofitar aquest temps per convertir les necessitats en oportunitats, pot semblar *happy flower*, però el que ens distreu són aquells estímuls als quals ara no podem accedir i ha arribat el moment de reactivar la capacitat d'imaginar i inventar. És una de les capacitats que ens diferencia dels animals, per tant, fem-la servir. I un altre criteri seria donar un espai important

→ continua a la pàgina següent

→ ve de la pàgina anterior

a l'oci, a través de jocs, jocs amb pantalla o sense pantalla; però el fet d'estar dins de casa ens pot confondre. Un altre recurs que proposo és que ara és el moment ideal per plantejar-nos simplificar la nostra vida. Creure's el lema aquest de *menys és més*. És el moment d'adornar-nos què necessitem i què no.

Diuen que d'aquest confinament n'hem d'aprendre molt, és això? O què hem d'aprendre?

Penso que hem d'aprendre a diferenciar el que és essencial i necessari del que ens és superflu. Estàvem dins una espiral de consumisme immediat i això ens ha de servir per fer un exercici de simplificació de la vida, perquè realment el menys és més. I lligat a això cal també el fet de mantenir l'ordre i la confortabilitat dels espais. I parlant d'espais, cal delimitar els espais per funcions, en la mesura del possible, per exemple que el dormitori sigui només per dormir.

Ha esmentat l'augment de conflictes a les famílies, com cal gestionar-ho?

Aquesta demanda ens l'han fet famílies a la consulta, ja que és cert que afloren molts conflictes. I encara que sembli estrany, el conflicte no és bo ni és dolent, forma part de les relacions i de la convivència, el que passa és que pot estar mal o ben gestionat. Les emocions s'encomanen i hem de deixar espai a les emocions però no intentar sumar les nostres emocions als altres. En aquest sentit el que serveix molt, sobretot si hi ha mainada i adolescents a casa, és fer un pla d'actuació, perquè inevitablement dona seguretat i redueix el conflicte.

L'augment d'hores davant la pantalla, sigui de la televisió o de les consoles, també deu ser un factor d'augment de conflictes, no?

Se'n ha incrementat l'ús i és normal que siguem una mica més permissius però soc partidària d'instaurar horaris. És perillós perquè les pantalles enganxen i el que sempre proposem és posar dues alarmes si estàs davant de pantalles: una 10 minuts abans que s'acabi el teu temps i una altra al final. Nosaltres estem en contra que els menors de dos anys utilitzin pantalles perquè neuro lògicament és nefast, els exposa a una hiperestimulació absoluta, s'acostumen a tenir recompensa externa immediata i això té conseqüències. És molt difícil però diria zero -o quasi zero- pantalles a menors de dos anys. A partir dels cinc anys poden usar-les més d'una hora però no gaire més; tot depèn del nivell maduratiu de cada infant. També és molt important que quan estiguin amb



MÉS ÉS MENYS. L'especialista convida a reflexionar sobre el que és essencial i necessari i no superflu

OHI Comunicació

les pantalles hi hagi un adult per controlar els continguts que consumeixen.

La Generalitat proposa una sèrie de mesures per al benestar mental. La primera diu: «Mantenir una actitud positiva». Hi ha famílies que han perdut o tenen membres a l'hospital, d'altres que han deixat de tenir ingressos econòmics i un llarg etcètera. Com es pot mantenir una actitud positiva?

Realment és molt difícil però és una opció personal. Pots tenir uns dies o unes hores de desajust lògic i és lícit tenir-los però arriba un moment que has de dir «d'acord, la realitat és aquesta» i pensar en el futur, que sempre és incert i ara més. És fàcil de dir i difícil de fer però la pauta principal és aprendre a viure el present, no dia a dia, sinó minut a minut i intentar no planificar el futur. Hi ha gent que recorre a la meditació, al *mindfulness* o inclús a resar... al marge de si ets creient o no, els rituals ajuden a sentir que estem fent alguna cosa. Cada vegada està més demostrat científicament que ajuden a centrar-se i a no pensar en un futur que ara és incert. Probablement si ho fem se'ns activarà la imaginació i sorgiran idees, projectes o propostes de què fer amb la nostra vida d'ara endavant. Malgrat la dificultat, és important també trobar espais de silenci. És curiós perquè sembla que ara tenim tot el temps i no sabem què fer-ne.

Una de les qüestions d'aquests dies és la gestió de la quarantena de la mainada amb necessitats educatives especials. Què aconsella?

La llei deia que es permetia sortir al carrer a persones amb alteracions conductuals com Asperger o autisme i crec que tots estan tan conscienciats que no volen sortir al carrer, també depèn molt del grau. Hi ha un cert perfil de població que necessiten sortir. Al marge d'aquests nens, seria ideal poder sortir una estona però penso que hem de ser coherents i seguir la dinàmica establerta. Només posaria excepció a casos en què els és molt difícil però demanaria un esforç de contenció. Si a la mainada se'ls explica bé, amb filtres segons l'edat, ells mateixos no volen sortir.

Hi ha gent que està completament sola, és encara més difícil el confinament?

La malaltia s'apela a la unitat però és cruel perquè és la malaltia de la soledat, aleshores un recurs impor-

tant és el telèfon i mantenir trucades amb les persones que estimes i intentar parlar amb el veí de sota o de davant... i deia mantenir un dejuni de notícies però a la gent que està sola, la ràdio o la televisió els ajuda a estar acompanyats. És important saber que la solitud et fa entrar en dinàmiques apàtiques.

Hem parlat sobretot del col·lectiu confinat però hi ha un gran volum de gent que surt cada dia a treballar per cobrir les necessitats bàsiques de la resta i que tenen una pressió important, imagino.

Són persones que, a més de patir per les seves famílies i pels pacients... o no, eh?, perquè a banda de sanitaris també penso en els transportistes, les plantilles de treballadors de supermercats,

de mercats... no els queda altra que intentar protegir-se, i si entren en pensaments de pànic cal tallar-los d'arrel i pensar en el benefici que estan fent a la societat, i sentir-se orgullosos d'això i de la feina que fan. Són absolutament necessaris i cal focalitzar-se més aquí que no en el perill de contagi. Sobretot -ara pensant en el personal sanitari, que està veient la realitat- els dic que busquin ajuda en l'àmbit psicològic o el que sigui perquè necessiten un espai per buidar tot el que estan vivint. Ells cuiden molt dels altres i sovint s'obliden d'ells mateixos.

Per acabar: deures sí o no?

Quan parlem amb les famílies d'aquest tema potser els diem el que no volen sentir però penso que els nens no es moriran per no anar a escola durant dos o tres mesos. Estem demanant a les famílies que substitueixin la feina dels mestres i no els ho podem demanar, això: el paper de la família és acompanyar els nens, tenir-ne cura i assegurar-se que tenen les necessitats bàsiques cobertes, això és l'important. Si han fet més o menys exàmens és secundari, i els deures... intentaria posar horaris i pautes però si ha de ser un conflicte permanent és una de les coses que hem d'aprendre a descartar. Els nens i nenes que viuen el confinament no seran menys competents que els de les promocions anteriors o següents. A llarg termini no tindrà efecte i aquesta és una oportunitat per treballar valors que normalment no tenim. Els nens sortiran d'aquesta crisi molt més reforçats, no com a alumnes, sinó com a persones. El prioritari ara és mantenir l'estabilitat emocional, no ens oblidem que la mainada té una capacitat d'adaptació que no tenim els adults. Si el seu entorn està estable i bo, ells estaran bé. Ens hem de centrar en això, i no a pressionar tant perquè facin deures. ■

ENTRE BAMBOLINES

Mar Casas

L'Empordà en una paraula:
Casa

La banda sonora de la teva vida:
Qualsevol cançó de SAU, diré *Cercles*

Teatre, museus o concerts?
Totes tres, no sabria estar sense un o altre!
[entre riures]

Dolç o salat?
Salat

Mar o muntanya?
Mar



Una conversa amb...?
M'encantaria parlar amb Irene Polo

Quin consell donaries?
Que difícil! Diria que siguem nosaltres mateixos i no tinguem por de ser nosaltres

El primer que fas al matí és...
Rentar-me la cara