

# Aquest Nadal, regala't salut mental

*Dra. Esther Lobo, psiquiatra i Cap del Servei de Salut Mental i Addiccions de Badalona Serveis Assistencials (BSA)*

La situació en la que ens trobem és absolutament extraordinària i necessitem ser més flexibles que mai per adaptar-nos a una situació d'incertesa i canvi constant. Però s'apropen els Nadals i és difícil assumir aquesta excepcionalitat a molts nivells.

Els petits canvis que ens genera portar la mascareta, respectar la distància, la reducció social, etc. de forma separada no són grans renúncies, però ens poden situar en un context de contínues petites frustracions que posades totes juntes ens poden arribar a afectar l'estat d'ànim. Des de fa mesos patim una sensació de ruptura en el temps; en diem "temps en suspens". I tot i que comprensible i encara més al Nadal, des de BSA volem oferir-vos alguns consells per treballar la resiliència, concepte de moda per adaptar-nos a la situació actual de la manera més saludable possible.

## És important parar a pensar: Com em sento?

Puc tenir por al contagi o a ser un transmissor per les persones amb les que convisc; puc treballar en condicions incòmodes i cansar-me més, i puc tenir por a no poder arribar a tot; puc sentir-me desconfiat respecte els altres; o estrany davant decisions no habituals que em generin dubtes i per les que no tinc prou informació. I com m'afecta? És normal estar alerta o amb hiperactivitat, que em costi dormir, o despertar-me durant la nit. Tampoc és estrany que estem més callats o més xerraires, fins i tot que estem irritables, enfadats o impotents. També és normal sentir símptomes físics d'estrès. I també podem estar més sensibles i amb més facilitat per plorar, o pel contrari sentir-nos bloquejats emocionalment. Són reaccions normals davant una situació anormal.

## La pregunta ara és: I què puc fer?

- **Tenir cura de les necessitats bàsiques:** solem pensar que sempre hem d'estar disponibles, però ara hem d'extremar la nostra pròpia cura.
- **Hem de menjar bé:** podem donar-nos un caprici si ens genera satisfacció, però no hem de descuidar la nostra alimentació. Hem de beure aigua suficient durant el dia, evitant l'excés d'estimulants. Hem de dormir les hores

adequades, no fer-ho posa en risc la nostra salut mental i física i compromet la nostra capacitat de cuidar dels altres.

- **Desconnectar:** A més de descansar, intentem fer alguna petita llista d'activitats senzilles que ens agradin i puguem fer fàcilment: taula d'exercicis a casa, respiracions, estiraments, etc. També podem llegir novel·les, revistes o mira pel·lícules, sèries o mirar fotos, escriure, escoltar música, cantar o tocar un instrument, per exemple. Preservem el temps de descans que necessitem per continuar en aquesta carrera de fons. Intentem parlar amb la família o amics, ara és moment de trucar-nos per telèfon o de fer videotrucades. Cadascú de nosaltres és qui millor coneix el que ens funciona i el que no.
- **Informem-nos:** Però no ens intoxiquem, limitem l'exposició al boom informatiu fent una selecció de les fonts d'informació i evitant els rumors.
- **I si hi ha petits a casa,** no els mentim mai: podem fer explicacions breus i senzilles, adaptades a l'edat, però no els hi donem més informació de la que demanen o necessiten. Si voleu, preguntem que en saben o que en pensen, obrint un espai per parlar respectant el seu ritme donant resposta, sempre, a les preguntes que facin. Reforçar les mesures de protecció i el seu motiu pot ajudar.
- **Utilitzem la ventilació emocional:** La competència personal i la fortalesa no són incompatibles amb sentir confusió, inquietud, sensació de descontrol, por, culpa, impotència, tristor, irritabilitat, insensibilitat, etc. Són precisament les emocions les que ens fan humans. Compartir les emocions amb algú que ens transmet seguretat i confiança ajuda a fer-les més tolerables i poder-les regular. Fem el millor que puguem i el que estigui a les nostres mans, no ens exigim més. I si ho necessitem, ens hem de permetre demanar ajuda professional.
- **Reconeguem la tasca que fem:** Recordem que malgrat els obstacles, estem contribuint a frenar la pandèmia i la crisi que comporta. Tots som responsables, tots som imprescindibles, cuidem-nos.

Entrevista extreta del núm. 112 de la revista [Tot Badalona](#).

[Exemplar de la revista](#)