

La inseguretat laboral i vital causada per la Covid-19 eleva les consultes psiquiàtriques i el consum d'ansiolítics

# Una malaltia anomenada incertesa



EMILIA GUTIÉRREZ

Passeig matinal a Madrid al maig, el primer mes que va ser declarat obligatori l'ús de mascareta a la via pública

**JOAQUÍN LUNA**  
Barcelona

**P**siquiàtres i psicòlegs han tractat a Espanya els efectes d'una gran crisi econòmica (2008), atès supervivents d'atemptats terroristes amb desenes de morts i consolat pares que acaben de perdre fills en una cuneta. Aquest cop la Covid-19 provoca la tempesta perfecta: la vida dominada per la incertesa, les morts sense dol –que deixen seqüeles de culpabilitat– i les angioixes laborals.

Els efectes es començaran a notar a partir d'ara, coincideixen els especialistes entrevistats. "Aquest mes d'agost les urgències psiquiàtriques a l'hospital Vall Hebron han augmentat un 20%", constata el cap del servei de psiquiatria, el doctor Ramos Quiroga.

Són diverses crisis en una. Vet aquí el problema. Entre les "filosòfiques" apareix amb força l'enfonsament de les certeses. "Hi ha persones que no tenen tolerància a la incertesa. Vivien convençudes que si fas això i això altre tens garantit un resultat determinat. La societat també creia que tenia un control de totes les coses. I aquest panorama s'agreuja perquè no hi ha resposta a l'í i quan acabarà, això?", destaca el psicoterapeuta Luis Muiño, pare de la genial frase "crec que en 90 per cent de les coses que ens preocupen no passaran mai".

Pel doctor Ramos Quiroga, la

pandèmia ha fet trontollar la convicció de moltes persones que tenien les seves vides sota domini. "Hi ha molta gent que es pensa que la vida són certeses, quan és al contrari. Sempre han existit. Qui es pensa això és que no sap què és la vida". I un altre factor advers que pot propiciar l'empitjorament de la salut mental col·lectiva és el final del mite de viure un món sota control i amb coneixements i tecnologia capaça de solucionar-ho tot. Doncs no.

"El consum d'ansiolítics ha augmentat notablement. El perfil

**SABER VIURE**

**"Hi ha molta gent que es pensa que la vida són certeses, quan és al contrari"**

de la persona que més ho nota és el de l'home de més de 40 anys, edat a partir de la qual la responsabilitat s'imposa a la llibertat. Ja no controla la seva vida i a més, en molts casos, té por de mostrar-se vulnerable, per exemple admetre que li costa tornar a la feina o a la vida quotidiana", assenyala Jordina Betoret, psicòloga clínica.

"No hi ha culpables, en aquesta crisi. I tot això genera més vulnerabilitat", assenyala Ramos Quiroga, l'hospital del qual suporta dotze dels quinze barris de rendes més baixes de Barcelona. "Naturalment, aquesta sensació

de 'control intern' sobre les nostres vides desapareix", indica el psicoterapeuta Luis Muiño.

"La por principal no és tant que apareguin nous malalts sinó la descompensació dels més vulnerables ja abans de la pandèmia. També ens preocupen les seqüeles en els malalts de Covid-19. Hem detectat que entre un 20 i un 40% dels que van estar ingressats en una UCI presenten seqüeles psicològiques, amb molts quadres de depressió i ansietat", assenyala el psiquiatre Joan Veguè, director del CPB Serveis de Salut Mental.

**TOT SEMBLAVA SOTA CONTROL**

**Augmenta el consum d'ansiolítics; el perfil més comú és un home de més de 40 anys**

La pandèmia es va acarnissar amb les 5.457 residències de gent gran registrades a Espanya, amb un balanç de residents morts que s'acosta als 20.000, segons estimacions basades en registres de les comunitats autònomes. La majoria d'aquestes 20.000 persones se'n van anar en un silenci amb un dolor que es manté. Mai en la història d'aquest país des de la Guerra Civil (1936-39) hi havia hagut tants morts sense comiat.

"El dol de les famílies és un problema que continua sense estar resolt", observa el doctor Ramos Quiroga. Mesos després els familiars continuen sense poder

celebrar funerals a causa de les limitacions dels actes públics. Són molts els que han descobert la importància de ritus, dols i cerimònies a l'hora d'acceptar la mort. Sense aquests les ferides no cicatritzen. A més, alguns desenvolupen un sentiment de culpabilitat per creure que haurien pogut evitar les esmentades morts? "Ja he comentat que no hi ha culpables, però això no vol dir que molts ho sentin així; passa el mateix amb els suïcidis: i si jo hagués fet o li hagués dit...", afegeix el doctor Ramos Quiroga.

Tot i això, l'Adela –nom fictici-

**OBSERSSIONS**

**L'angoixa fa que algunes persones converteixin la higiene en una exageració**

ha anat a un psicòleg per primera vegada a la vida. Li costa de pair els fets. "El meu marit va contraure la Covid-19. Vam tardar més del compte a avisar un metge i després el van ingressar a l'acte. Quinze dies sense poder veure'l. Ha mort, em van comunicar. I un mes més tard em van lliurar les cendres i fins un altre mes després no les vaig poder escampar a la muntanya, un desig que havia expressat en moltes excursions, una afició que ens apassionava".

El tedi és una altra novetat en el panorama de la salut mental, destaca Luis Muiño. Es tractava d'un concepte mal valorat, des-

**L'angoixat que es converteix en policia**

■ Per a la terapeuta Jordina Betoret, l'aparició d'un ciutadà-policia que va repartint amonestacions als altres és un fet als nostres carrers. "Una vegada les persones senten que no controlen la seva vida, augmenten les fòbies i les angioixes. Això fa que es converteixin en ciutadans que, per exemple, van pel carrer amonestant els que no porten bé la mascareta o creuen que no guarden les distàncies adequades. L'angoixa els porta a mirar de controlar el món exterior i el seu impuls seria anar a un policia i animar-lo a posar multes a mitja humanitat. Venen a la teràpia no perquè s'adonin que estan exagerant o es penedeixin de la seva conducta, sinó per una gran angoixa interior que els porta a actuar antisocialment". No semblen barallats amb la humanitat, sinó més aviat amb ells mateixos.

patxat socialment amb un "si t'avorreixes, nen, llegeix". "Moltes persones han percebut que el tedi és una mica més que cinc minuts de la seva vida –afegeix-. És més profund i és greu en termes de salut mental quan es converteix en un patró i esdevé una mena d'esgotament vital".

Dues seqüeles que ja s'aprecien als consultoris són la por de sortir al carrer –l'agorafòbia– i un zel malaltís per la higiene. L'hospital de Sant Pau de Barcelona va controlar a distància els pacients més greus –explica el cap del servei de Psiquiatria, doctor Enric Àlvarez– i confia en la capacitat dels centres d'assistència primària perquè dominin resposta, per exemple, a l'agorafòbia, "que ha augmentat entre les persones de més edat", i a l'angoixa de "persones que passen potser dues o tres hores netejant obsessivament, encara que això no sigui greu, al contrari: només és un comportament exagerat, però convé recordar que aquesta higiene més gran ha salvat vides".

Sempre ens queda, sobretot per als ciutadans d'una certa edat, el telèfon de l'esperança, creat el 1971, pioner a Espanya de l'atenció a distància (no presencial, segons el llenguatge a l'ús). Des de Valladolid, José María Martínez, psicoanalista, atén la trucada amb summa amabilitat. L'esperança ja és una altra història: "De les trucades que rebem conclouria que estem una mica paranoics. Fem el que podem".●