



La canalla també s'estressa

No voler anar a l'escola, **canviar de conducta o tenir malestar físic** poden indicar situacions d'estrès en nens

MARTA ESPAR
FOTO: GETTY IMAGES

Alguns no volen anar a l'escola o desconnecten de l'explicació del professor. D'altres tenen una caiguda sobtada en el seu rendiment acadèmic, canvien de conducta de sobte o s'inhibeixen en la relació amb els altres. Molts, simplement, diuen que tenen mal de panxa o de cap, normalment al vespre, i alguns arriben a perdre cabells. L'estrès no és només cosa d'adults. En psicologia i psiquiatria infantil, es coneix com a trastorn adaptatiu i fa que nens i adolescents desenvolupin simptomatologia ansiosa o depressiva, trastorns del son i de l'alimentació, conductes disruptives i baix rendiment acadèmic.

"Tots els pediatres d'atenció primària veiem i atenem aquesta problemàtica cada dia amb més presència a les nostres consultes", explica José Luis Bonal, pediatra i president de la Societat Espanyola de Pediatria Extrahospitalària i Atenció Primària (Sepeap).

Però, quan comencem a parlar d'estrès? La psicòloga clínica i psicoanalista Rosa Royo, supervisora d'institucions públiques i concertades en salut mental infantojuvenil, ho detalla molt clarament: "La vida dels nens i els adolescents és plena de situacions naturals que requereixen certes dosis de por, ansietat i estrès per preparar-los per als nous reptes propis del desenvolupament". Els nens ho viuen tot per primera vegada: la sepa-

ració de la mare per anar a l'escola bressol, el primer amor o l'augment de la demanda d'estudi a l'escola. "Quan aquests esdeveniments naturals són massa intensos, suposen un requeriment tan gran que interfereixen en la vida quotidiana o tenen una durada excessiva és quan desencadenen una experiència estressant més enllà de l'evolutiva", aclareix Royo.

¿Els nens d'ara estan més estressats, doncs? Investigadors de la Universitat de Màlaga van desenvolupar l'any 2010 un mètode per mesurar l'estrès infantil en els àmbits familiar, escolar i social, amb fins a 25 ítems sobre situacions diàries que retrataven alguns dels factors que influeixen en el fet de desenvolupar estrès: la preocupació per l'aparença física, l'excés d'activitats extraescolars, la separació dels pares o el fet d'estar moltes hores sols a casa. D'una mostra de 1.094 nens d'entre 8 i 14 anys, el 10% va assolir puntuacions de més de 12 -entre 0 i 20- a l'hora d'avaluar els seus estressos quotidians relacionats amb l'escola, la família o la salut.

"Aquest 10% tindria més risc de patir trastorns d'ansietat i de l'estat d'ànim, com la depressió, així com altres desordres emocionals, de l'alimentació, el son i altres disfuncions en edats primerenques", afegeix el psicòleg Antonio Cano, president de la Societat Espanyola per a l'Estudi de l'Ansietat i l'Estrès (SEAS). Però si als adults els costa sovint expressar

el malestar davant una situació estressant, als infants encara els és més difícil detectar que el que senten o viuen és per un problema concret.

El pediatre i paidopsiquiatre Josep Cornellà comenta que cada vegada rep més nens derivats de pediatres que detecten trastorns d'ansietat en criatures. "Acudeixen a la consulta per mals de panxa o de cap que apareixen generalment al vespre i es produeixen sense causa orgànica, perquè tornen a fer-se pipí al llit o perquè els pares pensen o els han dit que podrien tenir un TDAH (trastorn per déficit d'atenció amb hiperactivitat), però el que passa és que el nen no sap entendre el seu símptoma, busca solucions a fora i es mou quan no sap trobar el recurs davant un problema emocional", explica Cornellà, autor del llibre *Parlem de l'adolescència* (CCGA).

Cada cas és un món

Els quadres clínics són ben diversos. El Narcís, per exemple, tenia 14 anys quan va arribar a la consulta amb una sospita de TDAH. El seu rendiment acadèmic havia baixat lleument i tenia idees d'enorme desànim respecte a la vida, fins i tot algunes de suïcidi. A l'entrevista psicològica, el professional ja va detectar que el jove havia encetat una pubertat impetuosa, s'havia enamorat profundament d'una noia que no li corresponia i no gosava o no podia parlar-ne amb els pares ni amb els amics. Gràcies a la teràpia i a l'ús de tècniques de relaxació,



DETECCIÓ. Un dels problemes per detectar què angossa infants i adolescents és la dificultat que tenen per saber què els passa i expressar-ho.

.....
"És bàsic que els ajudem a identificar què els passa", diu la psicòloga Rosa Royo
.....

.....
"Sovint l'estrès és el propi de l'adolescència", explica Josep Cornellà, que és paidopsiquiatre
.....

ara viu molt millor el conflicte i només fan una visita cada tres setmanes. "Sovint es tracta de situacions estressants de la mateixa adolescència, però malgrat que estan connectats tot el dia al WhatsApp, al Twitter o al Facebook, no en parlen cara a cara amb ningú i queden aïllats en el seu problema", argumenta Cornellà, que es mostra enormement preocupat perquè pensa que actualment la paraula ha perdut pes en les famílies.

De la necessitat d'escoltar i conversar també en parla l'especialista en psicologia clínica del Centre de Salut Mental Infantojuvenil (CSMIJ) de l'Eixample, Sara Lera, quan se li pregunta sobre quina ha de ser l'actitud dels pares davant l'estrès o, simplement, en el dia a dia. "Quan els pares detecten

que el fill deixa de fer el que li agrada o que es mostra més aïllat o irritable que de costum, en general, davant de qualsevol canvi de conducta, és molt important, primer de tot, aturar-se i esbrinar què els passa, preguntant-los i sobretot, escoltant-los, sense fer cap crítica que menystingui el problema que expliquen", aclareix Lera.

La Maria, d'11 anys, va arribar a l'ambulatori perquè la mare estava preocupada perquè havia disminuït el seu rendiment escolar, cada dia estava més irritable i susceptible i no volia anar més a l'escola. Com que el pediatre creia que podia ser un cas de depressió infantil, la va derivar al centre de salut mental. A la segona entrevista amb l'especialista, ja es va fer palès que des de segon de primària la Maria tenia



El rastre

Estrès que marca

“Els nens no només tenen estrès quotidià fruit de les frustrants demandes i contrarietats que comporta la interacció de cada dia amb l’entorn, sinó que també poden patir estrès traumàtic”, aclareix el psicòleg Antonio Cano, president de la Societat Espanyola per a l’Estudi de l’Ansietat i l’Estrès (SEAS). Pot passar quan perden els pares de manera prematura, viuen un abandonament o violència física, verbal o sexual. En aquests casos, poden desenvolupar símptomes o trastorns per estrès posttraumàtic, freqüentment acompanyat de depressió, i requereixen tractament psicològic i mèdic.

problemes amb la lectura. Després de fer les proves cognitives i de fluïdesa lectora corresponents, se li va poder diagnosticar un trastorn de l’aprenentatge que li havia generat amb simptomatologia ansioso-depressiva. La Maria se sentia injustament tractada per una actitud crítica de la tutora i incompresa pels pares, i tot plegat havia augmentat la seva desmotivació i angoixa.

Escoltar i analitzar

L’escolta activa, la proposta d’estratègies alternatives d’abordatge del problema i les analogies amb el que viuen els mateixos pares –sigui compartint la tristesa per la pèrdua d’una persona estimada o un problema a la feina– els ajuda a desangoixar-se i a trobar solucions. “És molt

important com els pares responguin davant la situació estressant, sobretot quan els nens són petits, perquè ells no saben què els està passant”, explica la psicòloga clínica Rosa Royo. Per tant, a més de trobar la manera de rebaixar la inquietud amb tècniques de relaxació, Royo considera bàsic ajudar-los a identificar què els està passant, tal com es fa en teràpia psicoanalítica. Com? “Escoltant, preguntant per mitjà d’hipòtesis i posant paraules o noms al que senten, les criatures ja poden començar a dominar la situació”, assegura la psicoanalista.

La gelosia pel naixement d’un germanet, les separacions dels pares amb alta conflictivitat associada o la pèrdua d’una persona estimada són algunes de les situaci-

ons que més es coneixen com a motiu d’estrès a les consultes. Però, després de dècades supervisant casos, Royo es mostra especialment preocupada per la situació actual: “Els nens estan sobreestimulats”. Per què? “L’escola està excessivament focalitzada sobre el coneixement i la instrucció. Viuen una exigència de rendiment acadèmic cada vegada més precoç: als 3 o 4 anys ja se’ls exigeix estar moltes hores asseguts i començar a escriure lletres. Tenen unes agendes extraescolars excessivament plenes pel desig dels pares i de la societat de tenir nens 10 i perquè els pares també estan molt ocupats, quan la música, l’art o l’esport haurien de formar part de l’horari escolar. A més, sovint no tenen una guia de l’adult que els ajudi a entendre i a utilitzar adequadament l’emergent i necessari món de les noves tecnologies”.

Davant d’aquesta sobreestimulació i hiperexigència, que no respecta el ritme natural dels nens, una possible reacció és el moviment, la inquietud, la incapacitat de mantenir l’atenció i el malestar que, tal com valora Cornellà, es pot confondre amb el TDAH. O, tot al contrari, la inhibició: nens que es retiren de la relació amb els altres o de l’aprenentatge, amb el lògic fracàs escolar.

Tots els especialistes consultats coincideixen que els nens necessiten temps per descansar, per jugar sense fites, simplement per plaer, fins i tot pel plaer de no fer res concret, i això no ho tenen fàcil en una societat sobreestimulada, en la qual molts nens fan un còmput de més de 40 hores setmanals dedicades a escola, deures i activitats extraescolars. Cornellà insisteix que el problema no és només que els pares treballin, sinó sobretot donar més protagonisme a la paraula, a la comunicació cara a cara. “Escoltar-los sense estar fent una altra cosa al mateix temps”, diu Lera. “I més vitamina J”, diu Cornellà. J? “El meu professor Agustí Pérez Soler, que va ser cap de pediatria a l’Hospital de Sant Pau, ens deia a la facultat que, quan una mare ens preguntés si li havia de donar vitamines al seu fill, li diguéssim que els havia de donar més vitamina J!” J de jugar. ■

Famílies... parlem-ne

M. Jesús Comellas

La importància de la imatge

És cert que estem en el món de la imatge, i que això atrapa totes les edats. El que pot ser interessant és agafar una certa distància per veure com es pot gestionar, almenys amb un cert equilibri, aquesta necessitat, no passi que, amb el temps, apareguin contradiccions i que, sobretot, es puguin prendre decisions potser inapropiades per a la canalla. L’important és no perdre de vista que les criatures aprenen, i que tornar enrere és bastant complicat.

Hi ha, per exemple, la tendència a consumir productes per aconseguir una “imatge envejable” (!). Des d’aigües miraculoses fins a productes cosmètics i també pràctiques mèdiques per aconseguir un rejuveniment artificial amb la pràctica certa de resultats dubtosos o negatius. Curiosament, això no sembla que desanimi ningú. De fet, van apareixent productes nous: “A veure si aquest...” I tot plegat només fa que mostrar que la pròpia imatge no ens satisfà.

Aquesta preocupació, i el fet de no poder canviar-la, acaba provocant efectes com ansietat, autoimatge negativa i una preocupació excessiva, molt més enllà de la lògica cura d’una salut i una imatge naturals i apropiades a cada estil de vida i edat. El missatge és clar, verbal o no, i va entrant en el pensament infantil. La preocupació pel cos, pel pes, condiciona les relacions: rebutjos, insults... La roba i els modelets generen inseguretat i preocupació pel què diran, per com em veuran. Són fets que mostren com la nostra obsessió per la imatge afecta també les criatures i com provoca, de vegades, cedir a algunes demandes com si fossin pròpies de la canalla, que “avui dia és molt espavilada”.

Tenir cura de la salut no ha de ser una obsessió, sinó una pràctica habitual que inclou totes les activitats quotidianes: menjar, dormir, fer activitat... I cuidar la imatge ha de tenir els seus moments i edats i ha d’afavorir trobar-se a gust amb un mateix, comprement que hi ha uns motius o unes causes que porten a una imatge corporal: ossada, tendència familiar, alimentació, exercici... Per tant, es tracta de valorar els consells pediàtrics que afavoreixen criteris per guiar-se i tenir salut. I és que els complements externs no haurien de ser una preocupació que interfereixi en les activitats o avanci en la construcció d’una imatge que pugui confondre els rols propis de cada edat.

Maria Jesús Comellas és doctora en psicologia i pedagoga

