

Salut mental
en emergències
i catàstrofes →

Salut mental en emergències i
catàstrofes

Essencial SMAPS

Claus per a reconèixer i comprendre reaccions
i simptomatologies freqüents després d'una
situació crítica

Després d'una emergència

No es tracta d'etiquetar el malestar, sinó d'entendre'l millor.

Les emergències no sols danyen carrers, cases, objectes o paisatges. També alteren la sensació de seguretat, la calma, el son, la concentració, la confiança i la manera d'estar al món. Després de viure una situació crítica, moltes persones noten por, tristesa, irritabilitat, cansament, bloqueig o una sensació estranya difícil d'explicar. Tot açò pot formar part d'una reacció humana esperable davant d'alguna cosa molt impactant. No tot malestar intens després d'una emergència indica un trastorn mental.



Què sol passar després d'una catàstrofe

Després d'una emergència poden aparèixer moltes reaccions distintes alhora. Algunes persones senten por, plor, ràbia o nerviosisme. Altres es queden en automàtic, com si tot fora irreal. De vegades costa dormir, concentrar-se, prendre decisions o deixar de donar-li voltes al que ha passat. En altres ocasions el malestar es nota més en el cos: cansament, tensió, pressió, dolor, sobresalt o necessitat d'estar pendent de tot. No tothom reacciona igual. Una mateixa situació pot viure's de manera molt distinta segons el que ha passat, les pèrdues, la història prèvia, el suport disponible i el que ve després. L'important és entendre que les emergències remouen molt més que el moment de l'impacte.



No hi ha una manera correcta de reaccionar després d'una emergència.

Com entendre el malestar?

Comprendre el que em passa pot ser el primer pas per a no viure-ho amb tanta confusió.

No parlem d'un llistat de símptomes ni d'una forma de posar-se nom a una mateixa. Es tracta de comprendre formes freqüents de malestar psicològic després d'una catàstrofe. Algunes reaccions seran intenses però passatgeres; altres poden mantindre's, complicar-se o interferir en la vida quotidiana. Entendre el que ocorre per dins ajuda a reconèixer millor l'alerta, la por, la tristesa, la culpa, l'esgotament o la dificultat per a refer-se després.





Fases d'una Crisi

Les crisis no sempre es viuen igual ni al mateix ritme.

Després d'una catàstrofe, moltes persones travessen fases que ajuden a entendre per què al principi tot pot sentir-se irreal, després molt intens, i més endavant una mica més ordenable. Sol haver-hi un moment inicial d'impacte o xoc, un altre d'afrontament en el qual apareixen amb més claredat les emocions, una fase de recuperació més gradual i, amb el temps, una integració major del viscut. Estes fases no són rígides ni lineals. Poden mesclar-se, repetir-se o avançar amb retrocessos. De vegades una persona pareix estar millor i, de sobte, alguna cosa torna a remoure-ho tot. Això no significa que estiga "tornant arrere", sinó que recuperar-se no sol ser un camí recte.

Ansietat: Quan el cos i la ment segueixen en alerta



L'ansietat de vegades s'instal·la com una alerta que no acaba d'apagar-se.

L'ansietat és una emoció de protecció. Serveix per a avisar-nos que alguna cosa pot ser perillosa i preparar el cos per a reaccionar. El problema apareix quan eixe sistema d'alarma es queda massa activat i costa tornar a sentir seguretat. Després d'una emergència, moltes persones viuen amb una sensació persistent de tensió, com si alguna cosa dolenta poguera tornar a passar en qualsevol moment. De vegades es sent com a preocupació constant; altres, com a inquietud física, dificultat per a parar, per a dormir o per a descansar de veritat. També pot fer que la ment s'ompliga d'escenaris possibles, dubtes o necessitat de control. No sempre es viu com una por clara.

Trauma i estrès posttraumàtic

Quan el viscut no troba paraules, sentit o un entorn segur on ser sostingut, pot quedar dins com una ferida mal tancada.

Viure una catàstrofe pot deixar una empremta que no sempre arriba a integrar-se del tot. De vegades, el que ha passat no queda sols com un record dolorós, sinó com una experiència que segueix irrompent i desordenant per dins. El trauma no té a veure únicament amb el greu que va ser el succés, sinó amb com eixe impacte va quedar gravat en la persona.

Pot reaparèixer com a imatges, malsons, sobresalts o una reacció molt intensa davant de certs recordatoris, però també com a bloqueig, desconnexió o sensació d'estranyesa.



Evitació: El que calma al principi i manté la por després

Afrontar poc a poc és el que permet tornar a viure amb més llibertat.

Quan alguna cosa fa molta por, evitar-la pot donar alleujament immediat. No passar per certs carrers, no mirar el cel, no eixir si anuncien pluja, no parlar del tema, no veure notícies o intentar no pensar en el que ha passat pot fer que per un moment baixe l'angoixa.

El problema és que, si l'evitació es converteix en la forma principal de protegir-se, la por no té ocasió de reorganitzar-se.

El cervell no arriba a aprendre que no tota pluja és una riuada, que no tot soroll anuncia perill, o que recordar no sempre significa reviure. L'evitació és normal. És una estratègia de supervivència que moltes vegades apareix per a no tornar a sentir eixa indefensió. Però si s'instal·la massa, la vida es va estrenyent i la por ocupa cada vegada més lloc.

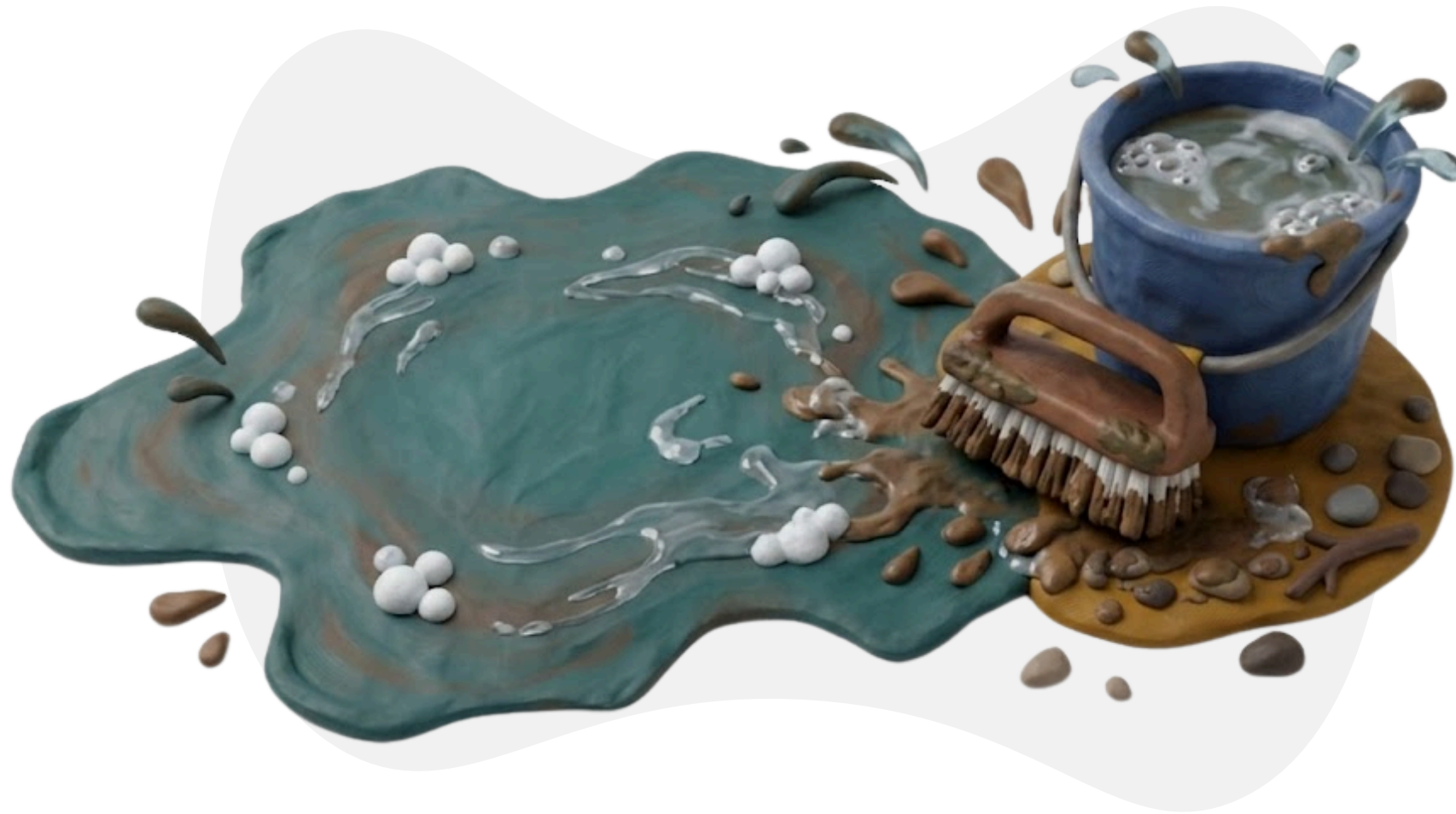


Depressió: Quan no sols dol, també s'apaga

La depressió no és sols plorar, de vegades fa que la vida perda color, ritme i empenta.

Després d'una emergència, pot aparéixer quan l'impacte, les pèrdues, l'esgotament i la falta d'horitzó es van acumulant. Algunes persones deixen de gaudir de coses que abans les sostenien. Altres senten que tot costa molt més, que la seua energia no torna o que el futur s'ha quedat xicotet.

També pot expressar-se com irritabilitat, aïllament, dificultat per a concentrar-se o sensació que res té massa sentit. En estos casos, el patiment no sols fereix: també va apagant la vida.



Somatització: Quan el malestar també parla a través del cos

Les somatitzacions són símptomes físics persistents que generen un malestar real, encara que no sempre existisca una causa orgànica o mèdica clara que els explique per complet. Açò no significa que la persona ho invente ni que "no tinga res".

Després d'una catàstrofe, poden aparéixer en forma de mal de cap, molèsties abdominals o digestives, cansament persistent, sensació de pressió o símptomes físics viscuts amb molta alarma.

De vegades el cos expressa el que el patiment encara no ha aconseguit posar en paraules.



Dol: Quan el que domina és la Pèrdua

El dol necessita temps, sentit i espai.

El dol el vivim quan perdem una persona. Però també es pot perdre una casa, un barri, una rutina, objectes plens d'història, una forma de vida, una sensació de seguretat o una part important del món conegut. El dol és el procés d'intentar recol·locar eixes pèrdues per dins. No sol avançar de forma lineal. Pot haver-hi dies més tranquils i altres en què el dolor torna amb molta força. De vegades reapareix amb una data, un lloc, una olor o una escena concreta.

El dol no es viu sols com a tristesa. També pot portar ràbia, culpa, enyorança, desorientació o una sensació de buit molt difícil d'explicar. L'important és entendre que perdre no sols dol en el moment: de vegades continua reorganitzant la vida durant molt de temps.



Culpa del supervivent

Després d'una catàstrofe, algunes persones pateixen també per haver eixit vives quan altres no, per no haver pogut salvar algú, per haver-se'n anat abans, per haver-se quedat o per sentir que van fer massa poc. La culpa del supervivent apareix moltes vegades quan la ment intenta trobar una explicació o recuperar una il·lusió de control sobre alguna cosa que va ser extrema, ràpida o impossible de manejar del tot. La persona es pregunta una i altra vegada què hauria passat si haguera actuat diferent, encara que en realitat estiguera desbordada o sense opcions reals. Sol viure's en silenci i amb molta duresa. I de vegades es mescla amb vergonya, ràbia contra una mateixa o dificultat per a permetre's alleujament.

De vegades sobreviure porta preguntes cruels dirigides contra una mateixa.



Trastorns d'adaptació

De vegades el que desborda és la dificultat de refer la vida després.

Moltes vegades no es viu com una por molt concreta, sinó com una sensació de no poder refer-se, de no acabar d'encaixar en la nova realitat, d'estar esgotada per sostindre massa durant massa temps. No tot malestar postcatàstrofe adopta la forma de trauma clàssic. De vegades el més difícil no és sols el moment del desastre, sinó el que arriba després: viure fora de casa, fer tràmits interminables, canviar de barri o d'escola, perdre espais d'oci, dependre d'ajudes, conviure amb la incertesa o sentir que la vida ha quedat en pausa.

Els trastorns d'adaptació ajuden a entendre eixe patiment que apareix quan una persona queda desbordada per les conseqüències del canvi i li costa reorganitzar-se emocional o conductualment.



Pensaments sobre el Suïcidi

En algunes persones, el dolor acumulat, la desesperança, la culpa, la sensació de ruïna o la pèrdua de sentit poden arribar a un punt en què la idea de desaparéixer, deixar d'estar o fer-se mal comence a aparéixer com una eixida. No ha de llegir-se com a exageració ni com a simple crida d'atenció. En estos casos, el més important és no minimitzar. Quan algú comença a voler deixar d'estar, el que hi ha davant no és dramatisme: és una forma extrema de patiment.

Els pensaments suïcides poden aparéixer quan el patiment sembla no tindre eixida.



Addiccions i consum

De vegades alguna cosa comença servint per a apagar el dolor i acaba atrapant la persona dins d'ell.

Després d'una catàstrofe, algunes persones recorren a l'alcohol, la medicació, altres substàncies o certes conductes per a dormir, calmar-se o oblidar el que senten.



Moltes vegades no comença com una addicció, sinó com una forma d'alleujar un malestar que desborda. Entendre esta funció no significa banalitzar el problema, sinó comprendre millor com de vegades una estratègia per a anestesiar el dolor acaba generant un altre patiment afegit.

Infància i adolescència

En la infància, el malestar moltes vegades es veu abans en la conducta, el cos o el vincle que en les paraules.

En xiquets, xiquetes i adolescents, l'impacte d'una emergència moltes vegades no s'expressa igual que en les persones adultes. De vegades no tenen paraules clares per a explicar el que senten, però sí mostren por, irritabilitat, confusió, necessitat d'estar més apegats a les seues figures de referència, canvis en el son, més ràbia, més silenci o més dificultat per a concentrar-se i aprendre. Les emergències els trenquen de colp rutines, escola, joc, espais de desahogament i sensació de normalitat. I això pesa molt. No sols pel moment del sobresalt, sinó perquè altera les bases quotidianes que sostenen el seu benestar.

A més, la seua capacitat per a regular-se depén molt de l'entorn adult. Si la família, el professorat o les persones cuidadores estan molt desbordades, la seua sensació de seguretat també es ressent.



Quan el malestar deixa de ser sols una reacció esperable

Després d'una emergència, és normal notar canvis. L'important és observar quan eixos canvis van baixant, s'intensifiquen o comencen a ocupar quasi tota la vida quotidiana. Quan la por, la tristesa, la culpa, el cansament, la irritabilitat o el bloqueig ja no deixen dormir, pensar, relacionar-se, eixir, cuidar d'una mateixa o sostindre el bàsic, convé entendre que el patiment pot estar necessitant més suport.

També convé recordar que la recuperació no depèn sols de com està una persona per dins. L'entorn, l'habitatge, l'estabilitat, l'escola, la xarxa de suport, la informació clara i la possibilitat de refer rutines també compten molt. De vegades el que cronifica el malestar no és sols l'impacte inicial, sinó quedar-se massa temps sense sòl.



Essencial SMAPS

Comprendre el que ens passa pot ser el primer pas per a no travessar-ho a fosques.

Després d'una emergència poden aparèixer distintes formes de patiment psicològic. Algunes són reaccions esperables; altres poden mantindre's o complicar-se.

Posar-los nom ajuda a comprendre millor el que està passant, sense viure-ho com a raresa o debilitat. Recuperar-se no és sols sobreviure a l'impacte, sinó tornar a trobar seguretat, rutina, vincle i sentit.

