

Així és com ha afectat el confinament als adolescents



La situació crisi mundial i el confinament no només és un perill per a la salut física, sinó també per a la salut mental. Sobretot per als adolescents. **Molts i moltes de vosaltres ens heu explicat que us costa molt més dormir, teniu insomni, altres us costa menjar o mengeu més del normal, alguns/es teniu ansietat?** I és que és normal, perquè el confinament ha fet que algunes persones es tanquin molt més en elles mateixes.

Hi ha molts sentiments compartits: soledat, tristesa, frustració, ràbia, malestar, apatia (ganes de no fer res)? És per tot això que **molts adolescents heu necessitat o creieu que us aniria bé tenir atenció psicològica en aquests moments.**

Com explica La Vanguardia

(<https://www.lavanguardia.com/ciencia/20200518/481228288155/adolescentes-impacto-salud-mental-emocional.html>), només a Barcelona, **el Servei per a adolescents i famílies (SAIF), ha triplicat el nombre d'atencions que realitza normalment.** Així, entre el 23 de març i el 20 d'abril van oferir ajuda emocional i psicològica a 545 adolescents i famílies d'adolescents (sobretot per via telefònica). En el mateix període de l'any passat van ser 199.

El **Consultori d'Adolescents** (<https://adolescents.naciodigital.cat/consultori>) també ha rebut moltes més consultes de les que eren habituals, i **el consultori especial Confinats ha estat donant servei des del principi per poder-vos atendre en relació al confinament.**

L'adolescència és una etapa sensible del desenvolupament en la que passem de ser nens/es a ser persones adultes. Formem la nostra personalitat i per això també és normal l'oposició als adults, és una manera de definir el nostre caràcter.

Teresa Moratalla, psicòloga clínica i secretària del Col·legi de Psicòlegs de Catalunya, diu a La Vanguardia que **els adolescents ?corren el perill de tancar-se en ells mateixos, només exposats a pantalles, en una edat en la que és més fàcil desenvolupar algun tipus de trastorn o patologia?**.

La incertesa també ens afecta. Estàvem acostumats/des a poder fer plans i ara no sabem ni què estarà permès fer la setmana que ve.

Així doncs és molt important que intentis anar dia a dia, que tinguis unes rutines definides de feina, d'oci, de menjar, de son? També és molt bo que passis moments amb la família, que feu coses junts/es com cuinar, fer esport, veure una pel·lícula i comentar-la? Ja veuràs que poder compartir coses amb altres persones t'anirà molt bé!

Et deixem alguns articles que hem anat fent amb les vostres preocupacions i que et poden ser d'ajuda:

- Et costa respirar? Probablement és això i aquestes 6 coses t'ajudaran

(<https://adolescents.naciodigital.cat/noticia/44329/et/costa/respirar/probablement/aixo/aquestes/coses/ajudaran>)

- 5 consells dels experts que hauries de seguir durant el confinament

(<https://adolescents.naciodigital.cat/noticia/44677/consells/dels/experts/hauries/seguir/durant/confinament>)

- 6 coses que pots fer si estàs tenint una relació a distància pel confinament

(<https://adolescents.naciodigital.cat/noticia/44308/coses/pots/fer/si/estas/tenint/relacio/distancia/confinament>)

- 8 mites i veritats sobre la copa menstrual que has de conèixer

(<https://adolescents.naciodigital.cat/noticia/44466/mites/veritats/sobre/copa/menstrual/has/coneixer>)

- 5 consells psicològics per arribar a l'orgasme i no obsessionar-te

(<https://adolescents.naciodigital.cat/noticia/44756/consells/psicologics/arribar/orgasme/no/obsessionar-se>)

- Com serà el sexe en temps de coronavirus? Et donem 7 consells!

(<https://adolescents.naciodigital.cat/noticia/44773?&passaact=f245065a8936383ba43e97e785ad8fa0&renovaportada=1>)

Si us està costant gestionar la distància amb la vostra parella, si us sentiu més angoixats/des de l'habitual o si necessiteu consell sobre com afrontar el confinament, podeu escriure de manera anònima al nou consultori de Confinats. Una persona experta resoldrà els vostres dubtes gratuïtament.

[consultori]5[/consultori]