# 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, 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** 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**

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

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

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

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

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

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]