

Salut Mental – Quina és la nostra situació?

¿Recordes algun moment de la teua vida on vares sentir una forta pressió al pit? ¿Recordes la incomoditat de passar dies, tal volta setmanes, amb un nus a la gola? Potser s'aproximava un esdeveniment important per a tu on un sol error podia costar-te el teu futur, o potser una circumstància inesperada succeïa on no pogueres fer res al respecte. T'imagines, però, sentir-te abatut, amb l'ànim sota mínims i terriblement angoixat sense que visiblement res haja passat?

Aquest és el cas d'alguns de nosaltres, on una “simple” idea, estrictament absurda i irracional es pot convertir en el pitjor dels malsons. Parle d'una de les múltiples condicions que en les darreres dècades s'ha fet més visible i que “tinc la sort” de conèixer de ben a prop: el trastorn obsessiu compulsiu. Resumidament, el TOC pren un pensament intrusiu de contingut dolent (“i si fora capaç de fer mal a algú?”), t'obsessiona fent-te creure que és una amenaça real, amb l'única opció de neutralitzar eixe malestar amb una acció física o un altre pensament (“jo sóc una bona persona, mai faria res així”).

Segons l'OMS, el 75% de trastorns mentals comencen abans de l'etapa adulta. Quan als 17 anys vaig experimentar la primera obsessió, mai no m'hauria imaginat que la meua vida canviaria per sempre. Desconeixia què m'estava passant, sentia que ja no era jo i, sobretot, m'atemia ser jutjat si demanava ajuda. No hem escoltat dir que aquells que van al psicòleg estan bojos?

La manca d'informació i desconeixement esdevenen un obstacle que, junt a l'estigma cap a la salut mental, retarden el diagnòstic i, per tant, la recuperació. Com oblidar aquell sospir de pau després de l'avaluació del meu psicòleg... Havia posat nom al que em passava! Evidentment això no esborrava els símptomes, però per primera vegada em sentia comprès i sabia que no estava sol.

La nostra situació ha millorat en els darrers anys. De vegades m'imagino com haguera estat nàixer amb TOC o qualsevol altra afecció mental fa algunes dècades i, possiblement, tothom ens hauria titllat de bojos. A poc a poc, les noves generacions estem allunyant els prejudicis del passat i conscienciant-nos sobre la importància del nostre benestar psicològic. Així i tot, encara queda molt per fer.

La pandèmia de COVID-19 va empitjorar la salut mental del jovent i ens va deixar veure les mancances del “millor sistema sanitari del món”. No és comprensible l'alta demora per ser atesos, tampoc l'espai de temps entre una consulta i l'altra i, per descomptat, l'absència d'eines personalitzades per a cada pacient. Per consegüent, ens veiem obligats a buscar assistència privada amb costos que no són assumibles per a tothom.

Hui sóc jo, demà pots ser tu. Si alguna cosa he après en tot aquest procés és que tots estem més connectats del que creiem. Cadascun de nosaltres, encara que sense ser-ne conscients, som referents socials o *influencers* envers les persones que ens envolten. Estaríem equivocats si creiem que els governants tenen tota la responsabilitat, perquè som també nosaltres els que hem de continuar educant-nos en empatia i solidaritat.

Tant de bo, en un futur proper, qualsevol persona passant-ho malament pugui trobar el suport social, sanitari i institucional al qual té dret. Tots ens mereixem un somriure.

A handwritten signature in black ink, written in a cursive style, that reads "Blau".