

Cos, menjar i ment: una relació difícil durant l'adolescència

Text > TONI VILÀ

Il·lustració > IVÁN GARCÍA

La covid, que encara ronda entre nosaltres, projecta una llarga ombra fosca que amaga moltes de les conseqüències que ha generat, força de les quals encara desconegudes. Tanmateix, a poc a poc en van emergint alguns efectes, a voltes nous i a voltes que agreugen els que ja hi havia. Una de les primeres constatacions que es va tenir d'aquestes seqüeles va ser l'increment de la incidència i la gravetat dels problemes de salut mental entre el jovent, fet que ha generat preocupació social i ha donat peu a elaborar diversos estudis.

Dins de l'àmbit dels trastorns mentals, alguns dels que han augmentat més han estat els trastorns de conducta alimentària (TCA), com ara l'anorèxia i la bulímia, que no només són problemes d'ingestió alimentària, sinó que al darrere amaguen conflictes psicològics i un profund malestar intern. A Girona, amb la pandèmia, l'atenció des del Servei d'Urgències i els ingressos hospitalaris de joves i adolescents es varen incrementar un 40 %, i des de la Xarxa de Salut Mental van haver de crear una unitat de dia per reforçar l'assistència especialitzada a persones amb TCA de dotze a vint-i-cinc anys.

Una mostra de com afecten aquests trastorns és el cas de la Blanca, una noia de quinze anys, bona estudiant i esportista, molt estricta i exigent amb si mateixa (potser massa i tot), que darrerament, tot i que el seu comportament semblava l'habitual, s'havia engreixat una mica i controlava

què menjava i quant pesava molt sovint. Els seus pares, en Joan i la Maria, ho atribuïen als canvis de l'adolescència.

El confinament va suposar una disrupció en el dia a dia de la població que va incidir especialment en els adolescents i el jovent: estar tancats a casa, fer vida familiar, interrompre les relacions externes amb els amics, deixar d'anar a l'escola, comunicar-se telemàticament i utilitzar el mòbil de manera prolongada, etc. Aquesta situació va colpir fortament la Blanca i li va generar inseguretats personals i un desequilibri emocional, que van derivar en un control desmesurat del pes: no s'agradava. La reclusió va canviar la dinàmica familiar: estaven tots junts a casa, els pares, ella i el seu germà de vuit anys. Feien els àpats tots junts i això li dificultava el dejuni que volia fer. Havia de defugir les recriminacions dels seus pares amb excuses i mentides: no tenia gana, no es trobava bé, el menjar no li agradava o volia menjar a la seva habitació, i al mateix temps no parava de fer exercici a la bicicleta estàtica. Els pares van observar que s'anava aprimant, que dormia malament i que sempre estava de mal humor; per això van decidir portar-la al metge.

El metge, després de les proves i les converses amb ella i els pares, per tal de confirmar el diagnòstic d'anorèxia, la va adreçar al programa específic d'atenció als TCA de la Xarxa de Salut Mental de Girona, que és un servei públic transversal que va validar la sospita, i l'equip multiprofessional li va fer un diagnòstic més acurat i un programa assistencial que, a causa de la situació que van detectar, en va requerir l'ingrés a la Unitat d'Aguts. Posteriorment la van poder traslladar a la Unitat de Dia, i actualment ja rep l'atenció ambulatoria uns dies a la setmana, cosa que li permet compaginar-la amb els estudis, les amistats i la vida familiar. La majoria de les activitats terapèutiques que es fan a la Unitat de Dia són grupals i es combinen amb psicoteràpia individual, grupal i familiar. Així mateix, són importants els espais de menjador terapèutic.

Ha estat un procés dolorós i llarg per a la Blanca i per a la família, per això cal potenciar programes de detecció i de prevenció eficients que evitin aquest patiment.

«En aquest delicat context, molts adolescents van convertir el seu cos i el menjar en els canals pels quals podien expressar el seu malestar psíquic [...], en un intent de mantenir el fràgil equilibri en aquella situació amenaçant, amb un control omnipotent atesa la impossibilitat de controlar una situació inèdita en el seu entorn.»

GLÒRIA TRÀFACH, psicòloga clínica i psicoterapeuta

