



# Les restriccions dupliquen les urgències en salut mental entre adolescents: quins trastorns han augmentat?

[inici centrareport] Fa mesos que vivim entre restriccions i confinaments, i això ha tingut un clar impacte en la nostra **salut mental**. Hem sentit a parlar de fatiga pandèmica, ansietat, falta de concentració... però ara un estudi ho confirma.

**Segons l'Hospital Sant Joan de Déu**, les restriccions per Covid-19 han **disparat un 47% les urgències** de salut mental en adolescents. Això s'ha notat principalment en l'augment de **trastorns alimentaris i intents autolesius**.

Aquestes dades s'han evaluat durant el primer trimestre d'enguany en comparació al mateix període del 2020. Els especialistes ho atribueixen a l'impacte que les restriccions de la covid han tingut en els joves, els quals s'han sotmès a diversos factors d'estrés durant l'últim any. Això, afegit a què ha disminuït l'accés a "pilars bàsics" que regulen la conducta -com l'escola i les relacions socials-, ha fet debutar nombrosos trastorns mentals, segons ha destacat la cap de l'Àrea de Salut Mental de SJD, Montse Dolz.

Els trastorns alimentaris i els intents autolesius han estat les urgències que més han crescut. Per frenar l'augment, els experts reclamen reforçar la prevenció.

L'experta admet que a ningú li agrada el malestar, i durant aquest temps tots ens hem sentit malament. Per això fa una crida a normalitzar-ho: aprendre a tolerar que no sempre hem d'estar feliços 100% i aprendre noves maneres d'afrontar les adversitats. [ficentrareport]