



# Què és la síndrome de la cabana i com afecta les relacions socials?

En els últims anys, ha sorgit un fenomen psicològic conegut com la síndrome de la cabana, que afecta persones que han passat llargues temporades aïllades en espais tancats o remots.

Tot i que el terme es va popularitzar per primera vegada entre aquells que vivien en zones molt aïllades, com cabanes al bosc o refugis de muntanya, **els seus efectes poden afectar qualsevol persona**. De fet, amb el confinament per la pandèmia de la Covid-19 es va començar a parlar encara més.

El Col·legi Oficial de Psicologia de Madrid explica que aquesta síndrome es manifesta com una **por d'afrontar una situació desconeguda** fora de la seguretat que ens proporciona l'entorn on hem estat durant molt de temps, pot ser l'escola, l'institut, la feina, etc. Cal destacar que **no es tracta d'una malaltia mental**, sinó que es parla d'una síndrome quan una persona experimenta una sèrie de símptomes i reaccions tant emocionals com cognitives després d'una determinada experiència vital.

Aquests símptomes poden fer que activitats quotidianes, com anar a comprar, treballar o socialitzar, esdevinguin desafiants. Per combatre la síndrome de la cabana, els psicòlegs recomanen un enfocament gradual. Alguns consells inclouen:

**Exposició gradual:** Començar amb petites sortides i anar augmentant el temps i la distància de manera progressiva.

**Mantenir rutines:** Seguir una rutina diària que inclogui activitats fora de casa, com caminar o fer exercici a l'aire lliure.

**Suport social:** Mantenir el contacte amb amics i familiars, fins i tot si és només a través de trucades o videoconferències al principi.

**Professionals de la salut mental:** En casos més greus, buscar ajuda professional pot ser necessari per gestionar l'ansietat i l'estrès associat amb aquesta síndrome.