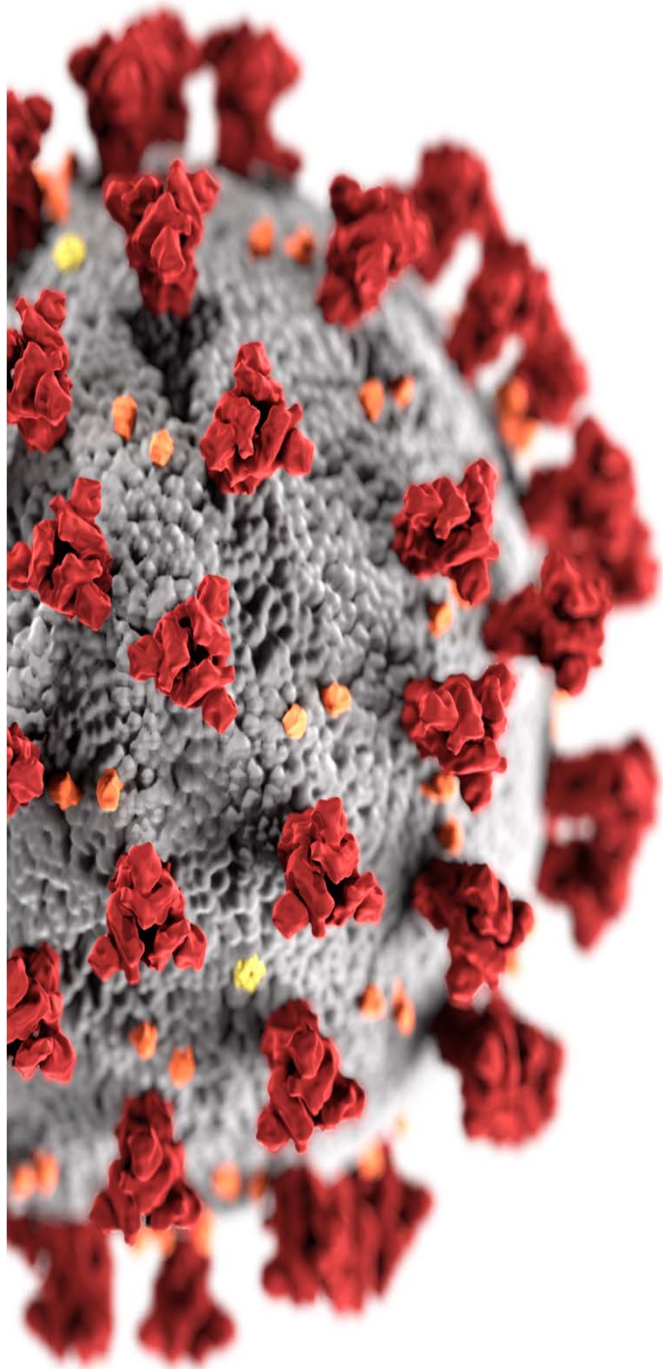


Com han viscut els adolescents la pandèmia?

Josep Matalí

Barcelona 28 d'abril 2021



**Al febrer estàvem
tan tranquils....**

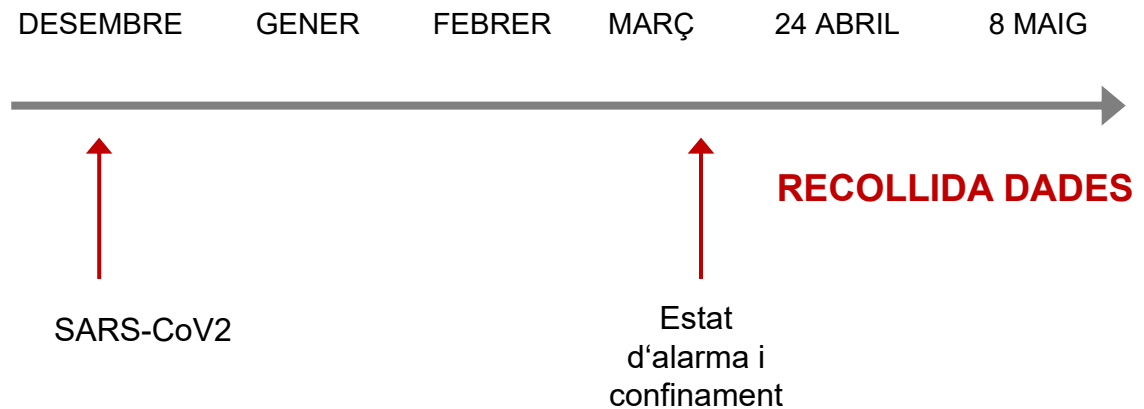
I de cop ens confinen...6 setmanes!!



Historias de adolescentes en el confinamiento / ROSELL

Impacte psicològic i social del confinament:

Com està afectant a la salut mental dels infants i adolescents el confinament?



POBLACIÓ DIANA I RECOLLIDA DE DADES

- Enquesta online per a pares nens/es 4-18a
- Variables sociodemogràfiques i clíniques
- Hàbits
- Població general
- Reclutament: xarxes socials



This is a preprint, a preliminary version of a manuscript that has not completed peer review at a journal. Research Square does not conduct peer review prior to posting preprints. The posting of a preprint on this server should not be interpreted as an endorsement of its validity or suitability for dissemination as established information or for guiding clinical practice.


RESEARCH ARTICLE

COVID-19 Lockdown in Spain: Psychological impact is greatest on younger and vulnerable children.

> Josep Matalí-Costa, Ester Camprodon-Rosanas

DOI: [10.21203/rs.3.rs-93278/v1](https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-93278/v1)  [Download PDF](#)

LICENSE:   This work is licensed under a [CC BY 4.0 License](#). [Read Full License](#)

DECLARATIONS:  [View author declarations](#).

Confinament

Els nens i adolescents confinats a casa amb les seves famílies van experimentar un **increment del estrès** i una **reducció dels recursos de suport** generant una situació de **risc per la seva salut mental**.

Confinament va augmentar el consum
Internet,
Alcohol
Tabac.

European Child & Adolescent Psychiatry
<https://doi.org/10.1007/s00787-020-01549-w>

EDITORIAL



Potential effects of “social” distancing measures and school lockdown on child and adolescent mental health

Vera Clemens^{1,2} · Peter Deschamps^{3,4} · Jörg M. Fegert^{2,5} · Dimitris Anagnostopoulos^{5,6} · Sue Bailey^{3,7} · Maeve Doyle^{5,8} · Stephan Eliez^{5,9} · Anna Sofie Hansen^{3,10} · Johannes Hebebrand^{5,11} · Manon Hillegers^{5,12} · Brian Jacobs^{3,13} · Andreas Karwautz^{5,14} · Eniko Kiss^{5,15} · Konstantinos Kotsis^{5,16} · Hojka Gregoric Kumperscak^{3,17} · Milica Pejovic-Milovancevic^{5,18,19} · Anne Marie Råberg Christensen^{5,20} · Jean-Philippe Raynaud^{5,21} · Hannu Westerinen^{3,22} · Piret Visnapuu-Bernadt^{3,23}

© Springer-Verlag GmbH Germany, part of Springer Nature 2020



Contents lists available at ScienceDirect

Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews

journal homepage: www.elsevier.com/locate/dsx



COVID-19 and addiction

Mahua Jana Dubey^a · Ritwik Ghosh^b · Subham Chatterjee^c · Payel Biswas^d · Subhankar Chatterjee^e · Souvik Dubey^{f,*}



^a Department of Psychiatry, Specialist Medical Officer, Department of Psychiatry, Berhampore Mental Hospital, Berhampore, Murshidabad, West Bengal, India
^b Department of General Medicine, Burdwan Medical College and Hospital, Burdwan, West Bengal, India
^c Department of Psychiatry, Institute of Psychiatry, Institute of Post Graduate Medical Education and Research & SSKM Hospital, Kolkata, West Bengal, India
^d Department of Radiodiagnosis, Care & Cure Hospital, Barasat, West Bengal, India
^e Department of General Medicine, Department of General Medicine, Rajendra Institute of Medical Sciences, Ranchi, Jharkhand, India
^f Department of Neuromedicine, Bangur Institute of Neurosciences, Institute of Post Graduate Medical Education and Research & SSKM Hospital, Kolkata, West Bengal, India

Impacte psicològic i social del confinament: Resultats de l'enquesta

Confinament i l'aïllament han tingut un impacte en l'estat emocional

El funcionament previ al confinament en 6.01 ($DS = 3.06$) vs confinament en 5.09 ($DS = 3.09$).

Tenir un pis petit ($<80m^2$) s'associa a major risc de tenir més simptomatologia

2.54 (OR) (95% [CI] = [1.07 - 6.02]) ($p = 0.034$)

Edat és un predictor de bon funcionament (més grans millor)

Coef = 0.25; 95% [CI] = [0.07 - 0.41]) ($p = 0.004$)

Franges d'edat 4-8 anys més problemàtiques emocionals i conductuals vs adolescents

Coef = 0.02; 95% [CI] = [0.01 - 0.04]) ($p = 0.005$)

Tenir un estil d'afrontament improductiu prediu més símptomes clínics

Factors protectors: Rutina

	n (%)	Funcioamiento Post <i>M (DS)</i>	<i>p</i>	Escala de síntomas <i>M (DS)</i>	<i>p</i>
Rutina					
Sí, padre e hijos	629 (74)	5.25 (3.03)	0.026	104.40 (18.22)	< 0.001
Sólo padres	70 (8.2)	4.16 (2.91)		93.34 (21.07)	
Sólo hijos	14 (1.6)	5.57 (2.87)		100 (14.88)	
No	131 (15.4)	4.85 (3.12)		95.95 (18.76)	



Cal estar atents als col·lectius vulnerables

Evolució del pacients amb trastorn mental infanto-juvenils

1

Infants amb bona evolució, amb bon suport familiar, poden mantenir estudis i sense problemàtica d'exclusió

2

Conseqüències moderades, pitjor seguiment activitats escolar i , socialització i tractament

3

Empitjorament i augment de les interaccions negatives

Confinament: pautes pels pares..

2 d'abril de 2020


7 consells per a un confinament saludable per als adolescents

Si teniu adolescents a casa, els consells següents us poden ajudar a gestionar millor les relacions familiars durant el confinament:

- 1 Respecteu el seu espai privat**
Deixeu que facin de la seva habitació el seu refugi personal.
- 2 Animeu-los a mantenir el contacte amb els seus amics i amb la parella**
Promoveu que mantinguin el contacte amb els seus amics i amb la parella.
- 3 Ajudeu-los a adquirir unes rutines diàries**
Heu d'ajudar-los a marcar-se un ritme tolerable per assolir unes pautes diàries.

© Generalitat de Catalunya, Servei d'Atenció al Ciutadà 2020

Generalitat de Catalunya /Salut



- 4 Consciencieu-los del risc que suposa la transmissió de la infecció**
Heu de conscienciar-los que encara que no tinguin símptomes poden transmetre la malaltia.
- 5 Negocieu i establiu límits**
Estimuleu la capacitat per negociar i arribar a pactes amb ells
- 6 Ajudeu-los a trobar activitats que els estimulin**
Proposeu-los que intervinguin en alguna tasca concreta de la rutina de la llar on vulguin col·laborar.
- 7 Cerqueu vies d'escapament, tant per a ells com per a vosaltres**
En moments de tensió eviteu conflictes amb vies d'escapament.

Per a més informació, consulteu canalsalut.gencat.cat/coronavirus


Generalitat de Catalunya /Salut

Parentalitat forçada?

7 d'abril de 2020


Criança Positiva

Gaudir del temps compartit durant el confinament



TEMPS EXCLUSIU


- / Procura dedicar una estona diària a cadascun/a dels fills/es.
- / Escolta'ls activament i pregunta'ls què tenen ganes de fer.



/ Gaudiu cada dia d'una estona en família sense la interferència de les pantalles.

BON AMBIENT

- / Explica als infants què esperes que facin amb claredat. Expressions com "porta't bé" poden resultar confuses.
- / Procura ser realista amb allò que els demanes.




/ Per a gaudir d'un bon ambient, cal mantenir la calma.

/ Elogia el seu esforç per fer les coses, encara que el resultat no sigui el millor.

RUTINES I SEURETAT

- / Estableix una rutina diària, flexible però constant. T'ajudarà a donar-los seguretat.
- / Recorda que s'emmirallen en tu. Donar-los un bon exemple, farà les coses més senzilles.




/ Anima al teu fill/a adolescent a mantenir contacte amb els amics/gues.

/ En infants petits, busca maneres divertides per a fer el rentat de mans.

MOMENTS DIFÍCILS I DESCANS

- / Quan detectis que les coses es torcen, intenta redirigir-les proposant una altra activitat.
- / Procura trobar un moment per a tu i aprofita quan estiguin entretinguts/des per a descansar.




/ El mal comportament pot tenir una conseqüència però és bo donar-los l'oportunitat d'esmenar allò que no han fet bé.


/ Abans de cridar-los l'atenció, compta fins a 10.

PARLEU -NE!

- Parleu del que passa i de com els fa sentir
- Ajuda'ls a expressar-se i a resoldre els dubtes.

Per a més informació, consulteu canalsalut.gencat.cat/coronavirus

 Generalitat de Catalunya

 /Salut

2020. © Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut. 04.4.2020

Pantallas....

El uso de pantallas en niños y adolescentes aumentó un 180 por ciento en el confinamiento ABC, 18/02/2020

TECNOLOGÍA Y BIENESTAR

La exposición a pantallas superó las 9 horas diarias durante el confinamiento La Vanguardia
22/09/2020

-
- El uso excesivo de tecnología perjudica más el bienestar de jóvenes, mujeres y población sin estudios

SALUD

El aumento del uso de pantallas por el confinamiento pasa factura a la vista de seis de cada 10 españoles

El Mundo, 5 /6/2020

I a partir d'ara, la nova normalitat....

Ambit de centres educatius i activitats extraescolars i lleure del Pla d'obertura progressiva d'activitats

24 de novembre de 2020

Actualment estem en l'alerta 5 de risc epidemiològic i l'obertura progressiva es farà en 4 trams. Es revisarà amb el màxim rigor i de forma gradual l'abocament progressiu de les mesures.

	Tram 1	Tram 2	Tram 3	Tram 4
Escoles				
ESO, primària i infantil	Presencialitat plena.	Presencialitat plena.	Presencialitat plena.	Presencialitat plena.
Batxillerat, cicles formatius i ensenyaments de règim general regulats	Reducció de l'activitat presencial.	Reducció de l'activitat presencial.	Reducció de l'activitat presencial.	Presencialitat plena.
Universitats				
Ensenyament universitari	Docència tècnica en format virtual.	Docència tècnica en format virtual.	Docència tècnica en format virtual.	Presencialitat plena.
Extraescolars				
Activitats extraescolars i educació en el lleure	Oberles: / Activitats esportives no competitives organitzades en l'àmbit escolar. / Activitats extraescolars presencials organitzades pels centres educatius i fora d'ells, fins a un màxim de 6 alumnes per aula. / Activitats de l'àmbit del lleure educatiu a l'aire lliure i, a aquelles que es facin en espais interiors, en grups de màxim 6 persones.	Oberles: / Activitats esportives no competitives organitzades en l'àmbit escolar. / Activitats extraescolars presencials organitzades pels centres educatius i fora d'ells, fins a un màxim de 6 alumnes per aula. / Activitats de l'àmbit del lleure educatiu a l'aire lliure i, a aquelles que es facin en espais interiors, en grups de màxim 6 persones.	Oberles: / Activitats esportives no competitives organitzades en l'àmbit escolar. / Activitats extraescolars presencials organitzades pels centres educatius i fora d'ells, fins a un màxim de 10 alumnes per aula. / Activitats de l'àmbit del lleure educatiu a l'aire lliure i, a aquelles que es facin en espais interiors, en grups de màxim 10 persones.	Oberles: / Presencialitat plena en activitats extraescolars i educació en el lleure.
L'obertura d'activitats serà progressiva en funció dels resultats territorials, possibilitant:				
Una desescalada progressiva Rt < 0,9 Disminució dels nous ingressos setmanals	Una pròrroga de les mesures vigents Rt entre 1 i 0,9 Estabilització dels nous ingressos setmanals	Una revisió de les mesures preses Rt > 1 Increment dels nous ingressos setmanals		

2020 © Generalitat de Catalunya. Departament d'Interior. 11/2020

OBERTURA PROGRESSIVA D'ACTIVITATS - TRAM 1

A partir del 14/12/2020



Durada: 14 dies, fins al 27 de desembre
Aplicació a tot Catalunya

FAQ de butxaca

Comerç i empreses de serveis



- Obertura al 30% de l'aforament sense limitació de superfície a 800 m²
- Centres comercials: obertura al 30% d'aforament en establiments, locals i espais comuns i garantint bona ventilació. Cal control d'accessos. No es permet l'accés i l'ús de les zones recreatives (zones infantils, ludoteques...)
- Les empreses que ofereixen serveis que impliquin contacte personal (centres d'estètica) poden obrir sempre que sigui servei individual i amb cita prèvia
- Es permet la venda per telèfon o internet amb recollida al local sempre que s'eviti aglomeracions a l'interior, i amb repartiment a domicili
- Mercats no sedentaris: aforament limitat al 30%
- Horaris de tancament del comerç: màxim a les 21 h, excepte menjar per emportar fins a les 22 h i menjar a domicili fins a les 23 h
- Limitació del servei de les botigues tipus 24 hores: de 6 a 21 h



Esport



- En període de confinament comarcal: esport limitat a la comarca i grups de màxim 6 persones, excepte les competicions esportives autoritzades
- Represa dels entrenaments de les activitats federatives i esport escolar
- Obertura d'instal·lacions i equipaments esportius sempre amb control d'accés, sense ús de vestidors excepte piscines, i:
 - al 50% d'aforament a l'aire lliure
 - al 30% en espais tancats amb garantia de ventilació
- No es permet l'ús d'instal·lacions i equipaments esportius no supervisats
- Es permet l'admissió fins a les 21 h i l'ús més enllà d'aquesta hora sempre que no s'incompleixi el confinament nocturn
- Es mantenen suspeses totes les competicions esportives, federades, etc., excepte les lligues nacionals i internacionals

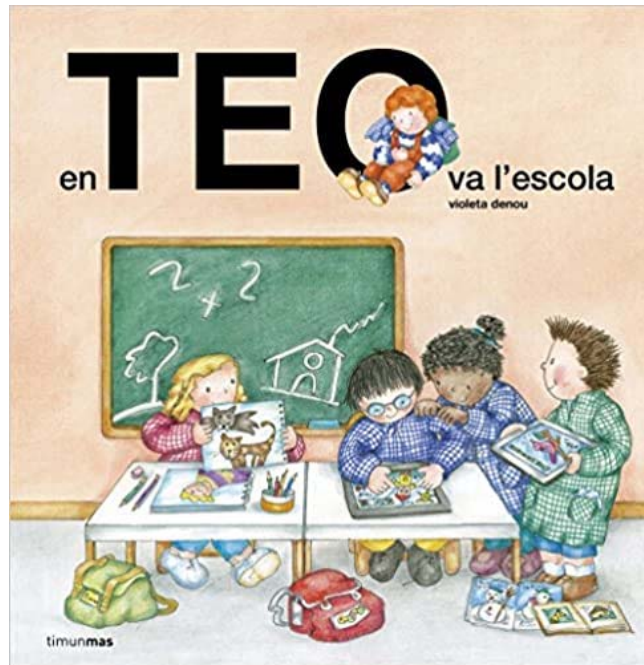
Cultura



- Teatres, cinemes, auditoris o similars: 50% d'aforament i màxim 1.000 persones per sessió i assegudes, a l'aire lliure o en espais tancats, amb ventilació reforçada, control d'accessos i mobilitat. Resta d'activitats: 50% d'aforament i màxim 500 persones assegudes
- Biblioteques, arxius, museus, galeries d'art: activitats limitades al 50% de l'aforament
- Es permet l'obertura de sales de concert sense servei de bar
- Es permet l'obertura de restaurants musicals, cafès teatre i cafès concert amb les mateixes condicions que la restauració
- Tancament a les 22 h. Es permet el retorn posterior a les 22 h

112

afortunadament....



**Escola com a factor clau
de normalització i
disminució del impacte del
confinament**

**Millor afrontament és la
“normalitat”**

I universitats??????

Això no s'acaba mai....Long-Covid-19






La pandèmia s'ha traduït en un augment de les demandes d'atenció en salut mental?



Review

Impact of COVID-19 on Mental Health in Adolescents: A Systematic Review

Elizabeth A. K. Jones , Amal K. Mitra * and Azad R. Bhuiyan 

Març, 2021



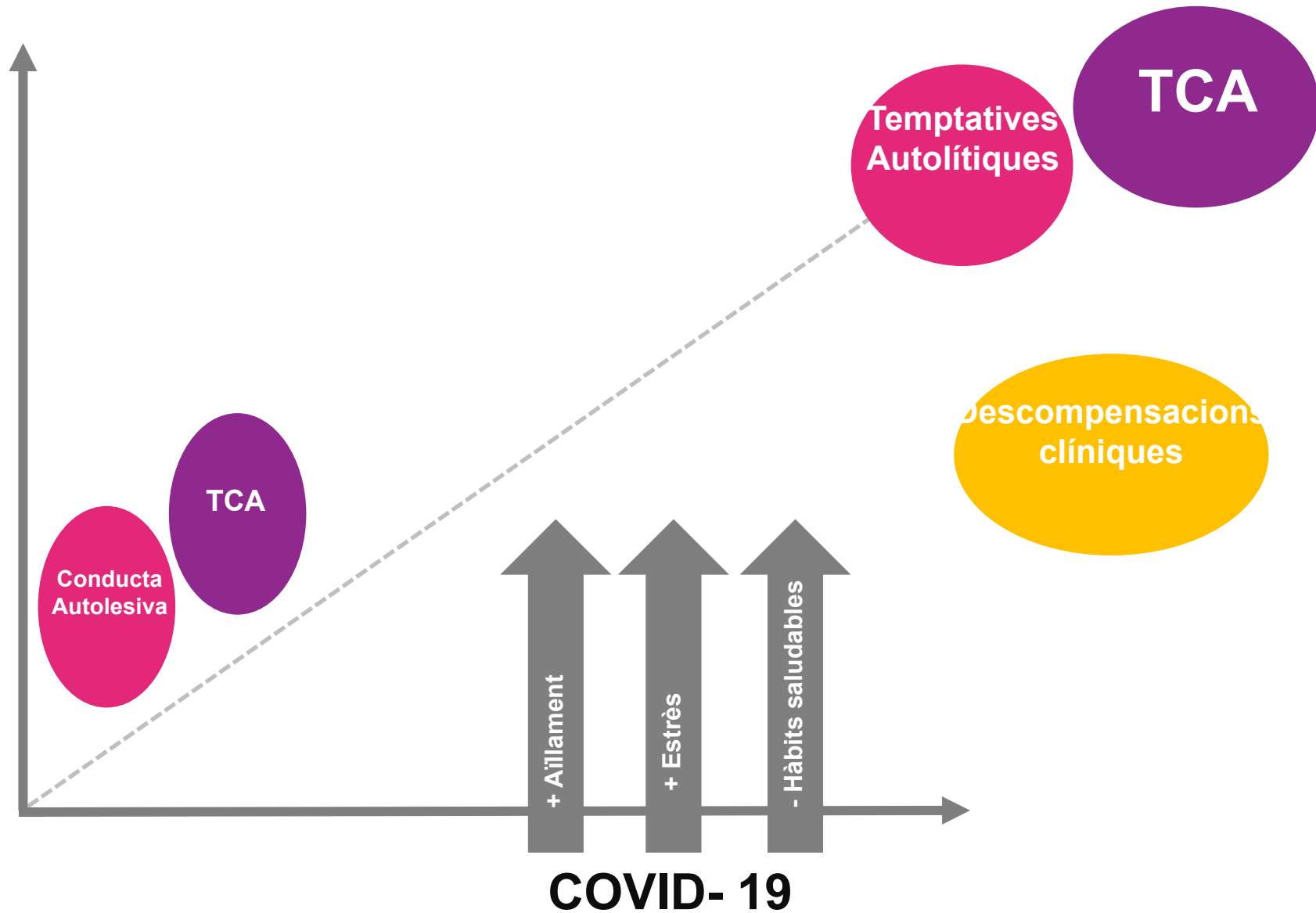
Ansietat, depressió i estrés



Consum d'alcohol i cannabis

Factor protectors: suport social, habilitats d'afrontament positives, quarantena a casa i comunicació entre pares i fills

Impacte de la COVID en la salut mental



Ansietat i depressió

El **confinament** ha estat un clar factor desencadenant d'**empitjorament** de la **simptomatologia ansiosa i depressiva**, sobretot en les famílies més vulnerables i els pacients amb malalties greus

- Disminució de la presència dels agents reguladors: escola, esport, oci, educació en el lleure, etc.
- Dificultats accés a la Salut Mental
- Impacte situació socio-econòmica
- Situacions traumàtiques (mort, aïllament, violència intra-familiar...)



TCA....

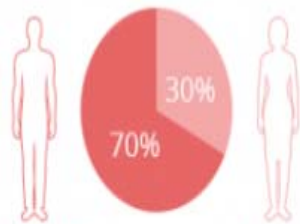
El **confinament** ha estat un factor desencadenant d'**empitjorament** de la **simptomatologia alimentària**, **recaiguda** i aparició de **nous casos**



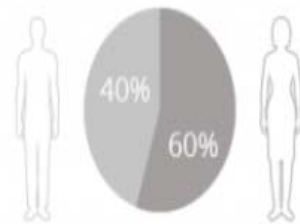
- Aïllament social
- Interrupció de les rutines
- Exposició a les xarxes socials
- Por a infectar-se
- Incertesa

Autolesions i suïcidis

La pandèmia ha estat un factor d'estrès mantingut que ha anat associat a un augment del **malestar emocional** i de les **tentatives de suïcidi**



Suïcidis consumados.



Tentatives de suïcidi.

el 90% de las personas que han cometido un acto suicida **padecen algún trastorno mental** (depresión, ansiedad, estrés, TCA, etc.), pero los factores son multicausales.

El **estrés postraumático se ha triplicado** durante el confinamiento.



Addiccions

La pandèmia ha incrementat l'ús de pantalles, alcohol i tòxics sent u clar factor de risc **per l'aparició d'addiccions**



No hi ha hagut un increment desbordat de la demanda

Dificultat d'accés als circuits de derivació

Els pacients que arriben

- 1.- Més aguts
- 2.- Més comòrbids
- 3.- Més dificultat de buscar alternatives
- 4.- Entorn familiar més desgastat.
- 5.- Encara estem en semireclusió.....

Primeres pautes....



21 de gener de 2021

En quarantena! Com ajudar adolescents a suportar l'avorriment durant el COVID-19

Han passat 10 mesos des del inici al març.....

Cómo pueden los adolescentes proteger su salud mental durante el brote de coronavirus (COVID-19)

6 estrategias para los adolescentes que viven una nueva normalidad (provisional)

UNICEF

1. Reconoce que es normal sentir ansiedad

2. Piensa en lo que puedes hacer para distraerte

3. Piensa en nuevas formas de conectarte con tus amigos

4. Céntrate en ti mismo

5. Siente tus emociones

6. Entiendete a ti mismo y a los demás

Culpables o víctimas...

COVID-19

Los “pandemials” o cómo transitar por la adolescencia en tiempo de coronavirus

CORONAVIRUS

Jóvenes de la pandemia: nuevos riesgos, viejos prejuicios

Las imágenes de fiestas y botellones han vuelto a poner en el centro de las críticas a los jóvenes. Los expertos piden no estigmatizar al colectivo ni caer en el falso cliché de que las generaciones anteriores eran mejores. Las campañas para frenar la transmisión del coronavirus serán más efectivas si las protagonizan ellos y se eliminan paternalismos.

[PUBLICO, 21/07/2020](#)

Són tant desastres?

Les adolescents compleixen més amb les recomanacions per la Covid-19 en comparació amb els nois

Una enquesta revela que les noies es mostren més angoixades per contagiar-se o contagiar els altres

Infància i joventut

Salut

Barcelona

Dimecres, 7 d'abril de 2021 | 10:00 h



Enquesta de la Diputació de Barcelona feta sobre 1.696 alumnes de 4t d'ESO d'onze municipis de la demarcació de Barcelona

El 96,2% de les noies fa servir la mascareta sempre o molt sovint, mentre que tenen el mateix comportament un 89,6% dels nois.

La preocupació per contagiar-se arriba al 66,5% de les noies, percentatge que baixa al 55,2% entre els nois.

El 76% de les noies estan preocupades de contagiar els altres, mentre que afirmen el mateix el 60,5% dels nois.

On som?

Jaume Funes: “És complicat que els adolescents puguin pensar en el futur”

L'educador i psicòleg explica les claus per entendre els efectes de la pandèmia en els adolescents

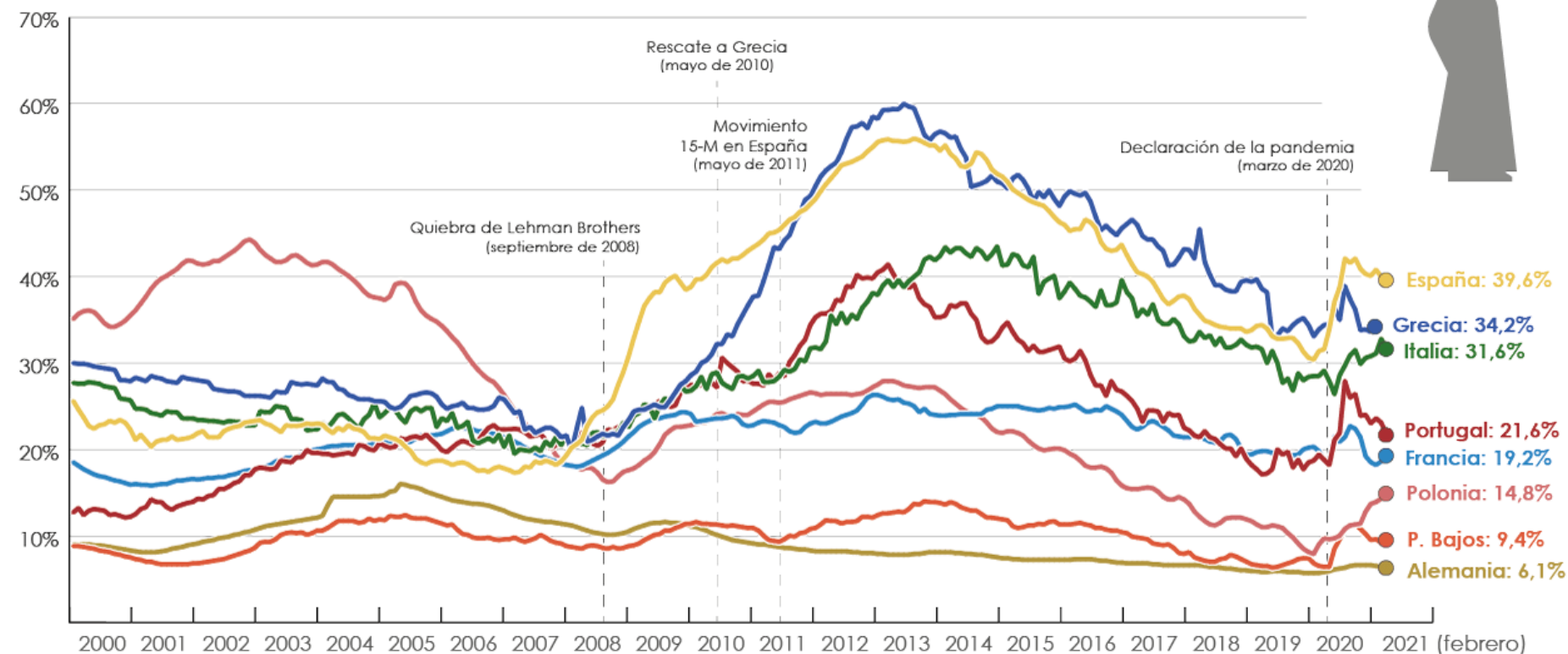
Íngrid Colomer | diumenge, 1 de novembre del 2020, a les 21.20

Com esteu? Desmotivats...

Estudiar una carrera llarga.. Ufff.....

Los jóvenes europeos, de crisis en crisis

Desempleo juvenil (menos de 25 años) por mes en la UE*



*Datos desestacionalizados

Cartografía:
Álvaro Merino (2021)
Fuente:
Eurostat (2021)

EOM
elordenmundial.com

On som?

CRISIS DEL CORONAVIRUS | OPINIÓ

Adolescentes: del olvido en el confinamiento a la crítica constante en la nueva normalidad

Para poder entender la adolescencia, sus necesidades y virtudes, debemos de dejar de criminalizarla, de juzgarla y de etiquetarla

El Pais, Juny 2020



Val, perfecte, ja ho he entès.

Però ara què faig??

Escolta'l
Aprèn a gestionar els conflictes

Primer preguntar: Què pensen ells?

ELS EFECTES DEL COVID-19

SOCIETAT | 21/11/2020

Joves i adolescents, arraconats i superats per la pandèmia

L'ARA dona veu a testimonis de la generació que s'està fent gran aïllada i tancada a casa

Laia Seró / Laia Vicens / Laia Colomer

“Noto falta d'empatia dels adults”

Laia Garsaball 17 anys, segon de batxillerat

“No és fàcil aprendre amb el profe lluny”

Sora Ndiaye, 17 anys, ha començat microbiologia

“Havia de ser un any brutal”

Ivet Molas, 21 anys, estudia 4t d'infermeria

“És difícil viure sense imaginar-te el futur”

Paula Morera, 21 anys, ha acabat la carrera de turisme

Amics clar !

¿Amistades en suspenso?

Socializar en 2020: mantener amigos en tiempos de coronavirus

La **pandemia** se llevó puestos muchos planes. Para muchos, la **vida social** quedó en **stand by**.

Importancia dels rituals:

1. Viatge final de curs
2. Festes 18
3. Excursió típica de l'escola....

Buscar alternatives creatives per fer-los

Com actuar davant el conflicte....

- Acompanyar
- Ajudar a pensar, no “solucionar”
- No emetre judicis
- Poques idees però clares i consistents
- No grans monòlegs: ells desconnecten
- No alarmisme: No drames!
- Reconeix valors/ milloria per petita que sigui
- No el critiquis més del que ho fa ell
- Modula el to! No és una classe de física

L'autoritat no ve atorgada es guanya!!

No et farà cas pel que ets, sinó pel que fas..

1. Bon referent
2. Sigues Empàtic
3. Ajustat a la demanda
4. Tingues clars els límits de la teva funció: no el decepcionis!
5. Gestió de la confidencialitat!

Com ser un bon referent? Què diuen ells...

Em genera
confiança

Té cura de
nosaltres

Sap escoltar

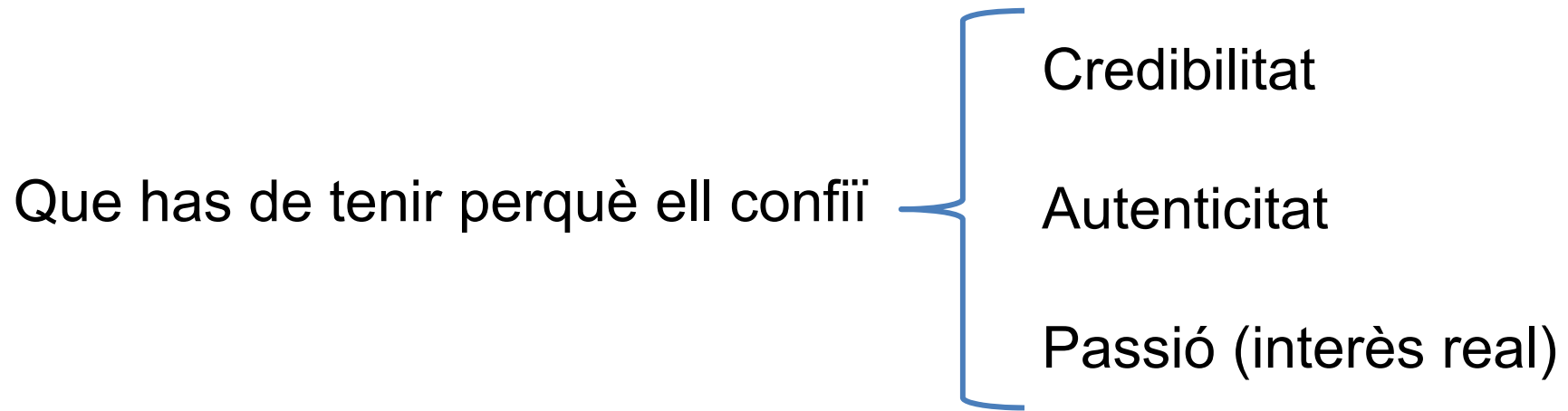
Discurs empàtic

Ens dedica el
temps necessari

Prioritza el
nostre benestar
al que ha de fer

Mostra interès
pel que fem

Has de Guanyar-te'l



“L’objectiu de la primera entrevista és que n’hi hagi una segona!”

La importància del “No Jutjar”

Evitar prejudicis. No pots aproximar-te a entendre algú si d'entrada “no estàs net”.

Un cert coneixement propi és necessari... quan un personalitza una interacció amb un adolescent potser és el moment de plantejar-se el què!! (“no el suportó”)

Creure!!!, si deixes de creure en l'altre, no pots ajudar-lo.

Creativitat!! Època canviant, actualització constant: noves necessitats, nous reptes, noves solucions.

Si no et fan cas i les coses no van bé, potser la teva solució no és la indicada (pel moment, la persona, el context....)

Adoptar una **actitud oberta** (no impositiva) i reconèixer els errors pot ser útil per trobar l'entesa!

Cal entendre què el fa patir. Anàlisi estructural:

“La realitat és construeix a partir de les experiències. De com les has viscut, entès i elaborat”



No pots ajudar sense validar!

- Validar implica comunicar-li inequívocament a l'altre que les seves conductes tenen sentit i són comprensibles en el context actual.
- Validar no és estar d'acord, sinó comunicar que les seves emocions, pensaments i accions, tenen sentit.

Entendre que el que em passa em tranquil·litza.....

“Si l’ajudes a entendre el que li passa i l’acompanyes a que comenci a trobar solucions...hauràs aconseguit un èxit!!!”

Tria bé l’espai i assegura’t que ho ha entès

No menyspreïs els teu paper....

“tots venim del nostre pare i la nostre mare, ara bé, també recordem totes les persones que han tingut una ascendència a la nostre vida (tant positiva como negativa)”

Recordeu algun professor/tutor que us hagi marcat?

Les meves màximes:
Importància del subjecte i del vincle

Atendre: vincular i acompanyar!!!

Creure: Establir una relació de confiança

Reconeixement: validació del que li passa

Entendre: anàlisi estructural...capes de ceba

Apoderar: tothom suma!, és millor tenir un
pare/mare que no tenir-lo

Paciència: Sovint els problemes necessiten temps.

Com han viscut els adolescents la pandèmia?

Josep Matalí

Barcelona 28 d'abril 2021