

- [Qui som](#)
- [Contacta](#)
- [Publicitat](#)
- [Avís legal](#)
- [626 863 848 – WhatsApp](#)



- [Notícies](#)
  - [Actualitat](#)
  - [Cultura](#)
  - [Societat](#)
  - [Esports](#)
  - [Entitats](#)
  - [Baix Gaià](#)
- [Opinió](#)
- [Vida Social](#)
- [Entrevistes](#)
- [Reportatges](#)
- [Agenda](#)
- [El CLub](#)

Select Page

# Correm-hi tots

1 març 2022



## Article d'opinió de **Blanca Ferrer**

Paraules com “salut mental”, “depressió”, “joventut i suïcidi”, remenen conjuntes últimament en tots els caldos periodístics i en les notícies d'actualitat. Sembla que el monstre de la mala gestió emocional hagi despertat de cop provocant un bon sobresalt. Ara és el moment de *correm-hi tots*. Podem, i cal, analitzar les causes i posar-nos mans a l'obra, però, anem a pams.



Hom parla de que el confinament ha “provocat” aïllament emocional, augmentant els casos de depressió en nens i

adolescents, que les addiccions a les pantalles estant arribant a nivells de gravetat important, o que l'estrès i l'ansietat, en general, estan a flor de pell.

Si tinguéssim una màquina del temps i poguéssim fer que ens trasllades a uns dies, inclús uns mesos abans de la pandèmia, el panorama que veuríem seria igualment desolador, però inconscient. És a dir, la pandèmia només ha estat la espurna que ha encès la metxa a un foc que fa temps que tira. Ens ha posat al límit.

En general, el ritme de vida de la majoria, és ràpid, superficial, estressant i caòtic, on les reunions, el gimnàs i el futbol, es mengen les hores. La desvinculació de la realitat, "el *postureo*" o les fotos "més atrevides" estan de moda, i no en sabem les conseqüències. Ja fa temps que les sospitem, però encara no ha passat prou temps per que la evolució generacional d'aquestes accions parli per sí sola. O sí. Els efectes estan aflorant ja, en una primavera precoç, on, sobretot les generacions més joves, noten el cop, però no saben per on els hi ve.

En un món on la informació és la protagonista, excessiva, ràpida i de fàcil accés, és paradoxal que la manca de les eines per gestionar-la sigui precisament l'ingredient que enverina. L'antídot passaria per guiar i acompanyar en la gestió de tota la informació a la que es té a l'abast i de la que no se'n fa un bon ús, portant a confusió, creant desitjos immediats, intolerància a les frustracions, exigències desmesurades i cultura del mínim esforç.

La pandèmia i el seu "aïllament", ens ha donat una bona sotragada posant de manifest la falta de recursos preventius davant aquests fets, com ara la figura dels professionals especialitzats de salut mental al costat dels més joves, d'una manera més propera, activa, present i sense tabús, ajudant-los a gestionar tanta informació, i a agafar consciència del seu voltant, que tant se'ls escapa per les pantalles.

626 863 848

info@altafulles.cat

## Vine al nostre club!

Vols unir-te gratuïtament i gaudir de descomptes i premis?

[Som-hi](#)

## Informa't abans que els altres

Si vols estar al dia de tot el que publiquem en aquesta web, apunta't aquí. No fem spam... ☐

Email

Subscriure'm

### Resum Política de privacitat i protecció de dades

- \* **RESPONSABLE:** És el meu deure informar-lo que les dades de caràcter personal que em proporcionis omplint el present formulari seran tractades per Altafullenca de Comunicació Integral s.l. com a responsable d'aquesta web.
- \* **FINALITAT:** l'enviament de notícies i comunicacions d'altafulles.cat.
- \* **LEGITIMACIÓ:** Consentiment de l'interessat.
- \* **DESTINATARIS:** Com a usuari i interessat li informo que les dades que em facilita estaran ubicats en els servidors d'Automatic (proveïdor del servei de subscripcions d'altafulles.cat). Veure [política de privacitat d'Automatic..](#)
- \* **DRETS:** Té dret, entre d'altres, a accedir, rectificar, limitar i suprimir les seves dades. Pots obtenir informació addicional i detallada sobre Protecció de Dades i consultar la nostra política de privacitat en la nostra pàgina d' [Avís](#)

[Legal.](#)

## Segueix-nos

No et perdis tota l'actualitat d'altafulles.cat a les xarxes socials

- [Follow](#)
- [Follow](#)
- [Follow](#)
- [Follow](#)



- [Qui som](#)
- [Contacta](#)
- [Publicitat](#)
- [Avís legal](#)
- [626 863 848 – WhatsApp](#)

© 2020 Altafulles ~ [info@altafulles.cat](mailto:info@altafulles.cat) | weBDesing: [efeonce](#)  
626 863 848

Envian's un WhatsApp amb el teu nom, cognom i correu electrònic i passaràs a formar part del club d'Altafulles.

És un Club gratuït i que comporta tenir accés a descomptes a certs productes, accés a algunes activitats culturals i amb la possibilitat de prendre part a sortejos per guanyar premis.

[Som-hi](#)