



En un indret entre la tristesa i l'eufòria

La difícil convivència amb adolescents que pateixen un **trastorn bipolar** pot millorar si es reben l'ajuda i el suport adequats

MARTA ESPAR

FOTO: GETTY IMAGES

El Miquel (nom fictici) semblava que estimés el perill. Havia arribat a agafar la primera moto que veia, posar-la al màxim de velocitat i tenir actituds del tot imprudents. També havia comès petits furtus en més d'una ocasió, però es deixava agafar. Com si la llei no el preocupés. Tenia una o diverses nòvies. I quan hi trencava, es deprimia. Va acudir a la consulta del psicòleg clínic amb 15 anys. Tenia un historial de nano molt mogut durant la infància. Li havien diagnosticat un TDAH (trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat), però no responia a la medicació. Finalment, malgrat la forta oposició inicial, va seguir un tractament amb suport als pares i, a poc a poc, va anar encarilant de nou la seva vida, en la línia de tornar a estudiar, i va poder anar avançant i controlant els seus episodis maníacs i les seves fases més depressives.

I és que el Miquel, en realitat, pateix un trastorn bipolar, una malaltia que normalment es desencadena a l'adolescència o a l'inici de l'etapa adulta –l'edat mitjana d'aparició és als 19 anys– i que combina estats mentals i símptomes depressius amb fases o períodes dominats per l'excitació i l'eufòria. El trastorn bipolar té una prevalença de l'1% en nens i adolescents i del 2% en adults. La depressió, en canvi, es dona en un 4%-6% de la població infantil i jove. Però, en tot cas, la dada més significativa és que el 75% dels trastorns mentals que es desenvolupen en l'edat adulta s'inicien a l'adolescència. Per aquest motiu, els experts subratllen la importància d'aconseguir fer-ne un diagnòstic precoç i diferenciar la malaltia de les actituds, il·lusions i estats d'ànim canviant propis de l'adolescència.

Senyals d'alerta

“El senyal d'alarma es desencadena sobretot quan els canvis d'humor freqüents estan desconec-

El trastorn bipolar té una prevalença de l'1% en nens i adolescents i del 2% en adults

Bona part dels casos de trastorn bipolar es diagnostiquen amb un retard de cinc anys

tats de la realitat. És llavors quan som davant d'un trastorn”, aclareix Eduard Vieta, director de la Unitat de Trastorn Bipolar i cap del Servei de Psiquiatria de l'Hospital Clínic de Barcelona. “No hi ha una simptomatologia ràpida, sinó episodis o fases de més d'una o dues setmanes”, afegeix Montserrat Palau, psicòloga clínic de la Fundació Orienta.

Per exemple, continua Palau, molts nans es poden trobar una temporada molt baixos de forma, amb una davallada intensa del rendiment escolar que fins i tot pot portar a l'absentisme i, de sobte, començar a estar uns dies molt animats, fent moltes coses, i quan se'ls hi comenta o se'ls crida l'atenció sobre això, asseguren que “no passa res”. Durant un episodi, els símptomes es presenten normalment durant la major part del dia i són intensos, amb emocions fortes que apareixen juntament amb canvis extrems en el comportament i els nivells d'energia, i que no obeeixen a una reacció habitual a un

Signes d'alerta i actituds pròpies d'adolescent

Els canvis d'estat d'ànim bipolars es diuen *episodis anímics* i poden ser maníacs, depressius, o mixtos, és a dir, una combinació de símptomes propis dels dos primers estats. Els infants i adolescents que pateixen trastorn bipolar poden experimentar més episodis mixtos que els adults que tenen aquesta malaltia. Els episodis anímics duren una setmana o dues, fins i tot de vegades més temps, i es manifesten al llarg de tot el dia.

Símptomes propis de l'episodi maníac

- Sentir-se molt feliços o fer ximpleries d'una manera inusual
- Posar-se sobtadament de molt mal geni
- Parlar molt ràpid sobre moltes coses diferents
- Tenir problemes per dormir però no sentir-se cansats
- Tenir problemes per mantenir-se concentrats
- Parlar i pensar més sovint en el sexe
- Fer coses perilloses

Símptomes propis d'un episodi depressiu

- Sentir-se molt tristos
- Queixar-se molt de dolors, com mals de panxa i de cap
- Dormir molt poc o massa
- Sentir-se culpables i inútils
- Menjar molt poc o massa
- Tenir molt poca energia i falta d'interès en les activitats divertides
- Pensar en la mort o el suïcidi

Font: National Institutes of Mental Health (Estats Units)

ATENCIÓ. La detecció precoç d'aquests trastorns pot ajudar a prevenir un ventall de complicacions, com conductes perilloses o distorsió afectiva, i millorar el pronòstic.



trencament emocional, un dol o un problema concret.

Actualment, bona part dels casos de trastorn bipolar es diagnostiquen amb un retard de cinc anys. "En aquests anys que perdem es podrien prevenir la majoria de complicacions de la malaltia, com el fet de perdre el curs, la parella o els amics i evitar l'estigma que pateixen les persones diagnosticades d'un trastorn mental", conclou Vieta. "També ens preocupa molt el suïcidi, perquè és la primera causa de mort en menors de 30 anys, i perquè, en el 60% dels casos de suïcidi, l'autòpsia psicològica, és a dir, la revisió de l'historial de la persona, revela la presència d'un trastorn mental greu", afegeix Miquel Roca, professor de psiquiatria a la Universitat Internacional de les Illes Balears i cap de la Unitat de Psiquiatria de l'Hospital Joan March de Palma.

Primers indicis

La detecció precoç prevé també un ventall de complicacions, com conductes

perilloses, distorsió afectiva i dissintonia familiar, i, al mateix temps, millora enormement el pronòstic, perquè, quan el trastorn es troba en la fase incipient, és a dir, quan només es tracta d'estats mentals de risc o només s'ha produït un episodi, és molt més fàcil modificar el curs de la malaltia.

Palau assegura també que, a mesura que es van instal·lant aquestes oscil·lacions i les alteracions de pensament desconnectades de la realitat, la part cognitiva es va deteriorant i cronificant i és més difícil incidir-hi i treballar amb la psicoteràpia. Per aquest motiu, la psicòloga de la Fundació Orienta insisteix en la necessitat d'estar molt atents durant la infantesa, perquè "està demostrat que hi ha molts falsos diagnòstics de TDAH que amaguen depressions, ja que, durant aquesta etapa de la vida, els símptomes depressius acostumen a mostrar-se en forma maníaca, per exemple, amb una necessitat de moure's molt, cridar l'atenció i/o amb conductes temeràries que, quan s'instal·len, és molt difícil de treballar-hi".

Ajuda a l'autoregulació

La psicoteràpia i la psicoeducació són bàsiques i es complementen amb el tractament farmacològic -normalment, amb liti-, perquè, "com que tenen les capacitats cognitives ben preservades en les interfases [entre un episodi i el següent], la psicoteràpia els pot ajudar a anar-se'n fent conscients i anticipar quan s'acosta un nou episodi per saber quins recursos tenen a mà, sigui anar al psicòleg o prendre el fàrmac, i anar-se autoregulant", apunta Palau. "La psicoteràpia, a més, és més barata, perquè el pacient n'incorpora els elements, i, en canvi, el fàrmac l'has de pagar sempre", afegeix el cap de psiquiatria de l'Hospital Clínic.

Però quan es parla de costos, tan econòmics com personals, tots els experts es mostren enormement preocupats per l'augment del consum de drogues entre nois i noies cada vegada més joves i pel greu desconeixement de la intrínseca relació, demostrada científicament, entre aquest consum i els trastorns mentals greus. "La unió de tòxics i malaltia mental greu és fulminant, la més depredadora", assegura Miquel Roca, cap

"Molts falsos diagnòstics de TDAH amaguen depressions", alerta Montse Palau, psicòloga

de psiquiatria de l'Hospital Joan March de Palma. Estimulants, cocaïna, drogues de síntesi, però també, i molt, el cànnabis són protagonistes desencadenants de molts quadres psicòtics. I, com més freqüent és el consum, més pot desembocar en una malaltia mental greu com el trastorn bipolar, però també l'esquizofrènia o el trastorn límit de personalitat.

Cànnabis

Actualment, són molts els estudis científics que demostren que, quan el consum de porros comença a la preadolescència, la relació entre consum i malaltia mental pot arribar a ser causal. I, en les persones amb una predisposició genètica prèvia, és a dir, amb antecedents familiars amb aquesta malaltia, el consum habitual significa un empitjorament del pronòstic i un inici més prematur, amb la consegüent pèrdua de capacitats que això implica.

El departament de Salut de la Generalitat de Catalunya va iniciar el 2006 un programa de detecció precoç del trastorn psicòtic incipient i cada dia són més els hospitals que tenen els seus propis programes, però els experts asseguren que cal informar els joves i insistir-los sobre les conseqüències que el consum de cànnabis -"massa ben vist per la societat"- pot tenir per a la salut mental de la població adolescent.

Un estudi recent publicat a la revista *Jano* per membres de l'Hospital Universitari d'Àlaba (Guipúscoa) assenyala que "dos de cada tres ingressos per psicosis corresponen a persones que consumeixen cànnabis". Segons dades de l'*Informe europeu sobre drogues 2013*, publicat a finals del maig passat, un 32% dels joves escolaritzats de 15-16 anys de l'Estat accepten haver consumit cànnabis al llarg de la seva vida. Espanya és el tercer país amb un valor més alt, només superat per Txèquia i França. —

Fora de classe

Xavier Gual

Ens agrada fer el burro

És tan important tenir sentit de l'humor com sentit del ridícul. Les dues coses crec que les hem anat millorant d'avis a néts. Els adolescents d'avui accepten parlar de gai rebé tot i riure's prou bé d'ells mateixos. Estan acostumats a veure televisió que es basa en l'escarni al més ximple. Sempre reconforta saber que n'hi ha de més curts que tu i allibera molt la consciència poder disposar d'un ase dels cops. Però a això de fer el burro hi hem anat agafant gust amb els anys i les noves tecnologies. Perquè la gràcia és que en quedi constància i ho vegi tothom. I el perill és no saber trobar quin és el límit del ridícul. Fins a quin punt allò que has fet perjudica greument la teva imatge. Coneixem casos de persones que han perdut la feina per mostrar fotografies irresponsables pel Facebook. Hem acabat un curs prolífic i fecund en noves maneres de fer l'animal, com els balls del *Gangnam style* i el *Harlem shake* que centenars d'adolescents entusiasmats han copiat amb més o menys gràcia. És divertit a cop calent, si voleu, però si ho mireu en fred i en la distància del temps, és penós. Fa poc la cirereta la vam tenir amb el vídeo viral *Compra en Sabadell*. El ridícul és majúscul i de seguida han caigut crítiques molt dures i s'han demanat responsabilitats, fins i tot polítiques. Jo mateix, que sóc fill adoptiu de la ciutat vallesana, estupefacte, em vaig posar les mans al cap, incrèdul que aquella campanya comercial s'hagués fet "amb sentit de ser una campanya".

No ho sabem fer millor?

Aquest és el perill de no controlar els límits, que acabem provocant just el contrari del que volíem. Això els meus alumnes no ho tenen gens clar i sovint en parlem. El que més em preocupa és la necessitat de fer les coses malament. No pel fet que sigui més fàcil que fer-les de manera professional, sinó per la incapacitat de fer-les bé. L'anunci em va transmetre aquesta sensació. Quan un alumne em rebenta la classe és perquè ja li és impossible seguir-la. Els que treballem a les aules correm el perill de formar persones mandroses de fer les coses ben fetes, amb la seriositat i el rigor que requereixen certes circumstàncies. Alguns estan acostumats que tot sigui una festa i que els seus actes no tinguin greuges. Molts surten de l'institut amb cara de no saber ben bé què han après, però convençuts que passar-s'ho, s'ho van passar de p... mare.

Xavier Gual és escriptor i professor de secundària

