

ALGUNES CONSIDERACIONS SOBRE L'IMPACTE EMOCIONAL DEL CONFINAMENT EN EL DESENVOLUPAMENT DELS INFANTS I JOVES AMB LA SÍNDROME DE DOWN

A hores d'ara tots som coneixedors que la quarantena (o el confinament) és una mesura preventiva de salut pública que s'aplica per prevenir la propagació d'una malaltia infecciosa i que en conseqüència està alterant el nostre dia a dia. El que encara no sabem, però, és quin serà el seu impacte psicològic sobre la població i en especial sobre la població dels infants i joves amb la síndrome de Down.

Des de la perspectiva psicològica hem de tenir en compte com a punt de partida que no totes les persones perceben la situació en la que estem immersos de la mateixa manera. A més a més, en el cas de les persones amb la síndrome de Down, la discapacitat col·loca la persona en una situació de major vulnerabilitat davant de la por i l'ansietat que ens genera aquesta situació incerta i desconeguda.

Davant d'una circumstància com la que estem vivint aquests dies se'ns desperten reaccions emocionals com l'ansietat, la por, la tristesa, la ira... que tenen una funció adaptativa a una experiència completament nova com és el confinament. Així doncs, qualsevol forma d'expressió de nerviosisme, inquietud i espant en la situació actual l'hem d'interpretar d'entrada des de la perspectiva adaptativa, és a dir, totalment "normal" en relació al moment que estem vivint. Per tant, la primera consideració que volem presentar és que el confinament és una experiència que està posant a prova la capacitat d'adaptació de la població en general.

Quines implicacions pot tenir el confinament en el desenvolupament i la cria dels infants i joves amb la síndrome de Down?

A partir del decret d'estat d'alarma per a la gestió de la situació de crisi sanitària ocasionada pel COVID-19, hem vist limitat un dels principals drets que tenim: el de la lliure circulació. La mesura decretada del confinament ens ha dut per tant a una situació anòmla que altera el dia a dia de tots nosaltres. Des de la perspectiva

emocional és una experiència que ens comporta d'entrada **separació social i pèrdua de llibertat**.

Pel que fa a la **separació social** hem de tenir present que el medi social constitueix l'ambient natural per al desenvolupament humà. L'infant, com a ésser social que és, al llarg del seu creixement cap a la vida adulta va estructurant la seva personalitat a través de la seva relació amb els altres. La importància de la relació amb l'altre està directament lligada amb el desenvolupament emocional i afectiu de l'infant ja que l'ésser humà només es desenvolupa amb normalitat quan estableix vincles amb els altres. Per aquest motiu, en les circumstàncies actuals d'incertesa i separació social, **caldrà tenir especial cura en mantenir i preservar una relació de seguretat i confiança amb el fill/**@ ja que seran essencials per un desenvolupament saludable emocionalment.

D'altra banda, **la pèrdua de llibertat** genera inestabilitat emocional i això es manifesta en irritabilitat i frustració. En la població d'infants i joves amb la síndrome de Down es poden presentar dificultats d'adaptació i malestar emocional que es manifesten principalment a través de comportaments d'oposició i frustració ja que presenten una capacitat de raonament reduïda. La frustració és un sentiment normal i força quotidià en el dia a dia dels infants i sabem que és una emoció que apareix quan no podem satisfer un desig. La seva gestió requereix un aprenentatge progressiu i es va entrenant ja des de ben petits perquè pugui ser el més constructiva possible i no afecti al benestar familiar. En una situació com la que estem vivint, potser cal tenir present que **és prioritari afavorir la convivència i harmonia familiar**. Si fem esforços per entendre aquests comportaments aconseguirem reduir les incomoditats que se'n deriven, tant per l'infant i jove com per l'adult, i rebaixarem tensió al clima familiar.

Podem tenir un confinament “saludable emocionalment”?

La sensació d'incertesa que ens pot provocar la situació del confinament genera intranquil.litat i desconfiança, posant en risc l'estabilitat emocional familiar i per tant la cria.nça del fill@. Aconseguir la màxima tranquil.litat per reduir els sentiments

negatius de por, preocupació, ira... no és fàcil en aquestes circumstàncies però ens pot ajudar a tenir un confinament el més saludable emocionalment possible tenir en compte alguns aspectes com els que exposem a continuació:

- És molt recomanable que l'infant i el jove amb la síndrome de Down pugui **comprendre el propòsit del confinament**. Per que entengui la situació podem fer-ho amb explicacions que fan referència a vivències concretes (no anem a l'escola no anem al parc, no anem a casa dels amics...) i amb suports visuals. Al mateix temps els adults hem de prendre certes mesures de protecció emocional com serien les d'evitar la sobreinformació, no fer cas dels rumors i apartar aquelles idees negatives que ens donen voltes pel cap de forma persistent.
- És important entendre que la restricció de la llibertat provoca efectes adversos i sobretot potencia el sentiment d'aïllament. En els infants o joves amb la síndrome de Down pot **afavorir l'aparició de conductes de desconexió emocional** en la forma de soliloquis (parlar sol o amb un amic imaginari), conductes sensorials (com la necessitat de tenir entre les mans objectes amb textures diferents), aparició o augment de moviments repetitius (les anomenades estereotípies) , etc... Si millorem la comunicació i els contactes socials, tant pel que fa a l'entorn social i familiar com amb els professionals de la salut (salut física i mental), ajudarem a reduir l'aïllament i el risc de presentar conductes regressives.
- També hem de contemplar quins aprenentatges positius se'n deriven de les vivències negatives. Quan el confinament és imposat i s'allarga en el temps més del que tots desitjaríem, tenim l'oportunitat de viure aquesta experiència des d'una perspectiva que **ens permet educar els infants i el joves en els valors del civisme, la responsabilitat i la solidaritat**. Mostrar una conducta que procura el bé de l'altre de manera desinteressada (ens confinem per no contagiar-nos i per no contagiar als altres), també ens ajuda a sentir-nos bé i ens gratifica.

Què pot ajudar a disminuir l'impacte psicològic del confinament?

Tot i que no disposem d'evidència científica (1) que ens pugui donar respostes a aquesta pregunta, hi ha alguns elements que caldria tenir en compte a l'hora de preveure l'impacte emocional del confinament:

- **La por a la infecció.** La preocupació per la pròpia salut o per la possibilitat de contagiar a altres persones de l'entorn del confinament suposa un factor estressant i que pot augmentar l'impacte emocional. Cal oferir informació clara tant de les mesures preventives com del fet que és una situació a la que tots estem sotmesos (els companys de l'escola, de la feina...). Des d'aquesta "normalització" de la situació es podria afavorir la reestructuració de la vivència de la situació i es podria disminuir l'impacte emocional
- **La pèrdua de la rutina habitual i del contacte social i físic** generen avorriment, frustració i sensació d'aïllament. El nostre benestar com a éssers socials es basa especialment en la qualitat de les nostres interaccions; potenciar les relacions amb l'entorn social amb una actitud pro-activa i evitant l'enfrontament pot afavorir un clima de relació positiu
- **No disposar de subministres o que siguin inadequats o insuficients,** (menjar, aigua, atenció mèdica, material per realitzar el teletreball o la teleducació...) genera frustració, ansietat i ràbia. En aquesta situació d'excepcionalitat caldria prioritzar el tenir accés i disposar de les necessitats bàsiques fonamentals
- **Els adults hem d'intentar disposar d'informació suficient i clara per part de les autoritats de salut públiques** per tal d'evitar el malestar que pot generar la manca de transparència
- Caldrà estar atents també a la **duració del temps de confinament** ja que si la situació d'estrés es va allargant podríem trobar-nos amb l'aparició de conductes o manifestacions compatibles amb algun un trastorn psicopatològic com seria el cas de l'estrès posttraumàtic

La situació a la qual ens enfrontem en aquest moment ens condueix, alhora, a un temor generalitzat enfront del que vindrà després d'aquest aïllament. Les conseqüències econòmiques i de salut física i mental són, en aquest moment, difícils de predir i calcular però haurem d'anar-nos preparant per saber gestionar tot aquest malestar psicològic que podria anar en augment. Per aquest motiu, i per pal·liar l'impacte psicològic de les persones davant un esdeveniment vital estressant, caldrà comptar amb accions i procediments estructurats que facilitin un procés de recuperació psicològica per poder tornar a la vida funcional i evitar que el patiment i el dolor es cronifiquin.

«Acceptar la incertesa és una actitud sàvia, és adonar-nos que som finits» Victoria Camps (Catedràtica emèrita de Ètica y Política de la Universidad de Barcelona)

16 d'Abril 2020

Dolors Torres
Psicòloga del Servei d'Atenció Terapèutica
Fundació Catalana síndrome de Down

(1) Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapide review of the evidence. *The Lancet*, 395, pp. 912-20.