

La depressió al confinament



<https://bit.ly/3rRvQzY>

Nom: Marina Milán Rellán

Grup: 4tA

Tutora: Maite Garcia

Data de lliurament: 9 d'abril de 2021

“Desde que tenía 16 años, he sentido que una nube negra flota sobre mí. Desde entonces, he tomado pastillas para la depresión.”

Amy Winehouse

ÍNDEX

1.	Introducció	4
2.	Hipòtesi	5
3.	Depressió	6
3.1.	La depressió	6
3.2.	Tipus i símptomes	7
3.3.	Causes i factors de risc	9
3.4.	Efectes	10
4.	La depressió al confinament	10
4.1.	Per què al confinament?	11
4.1.1.	Depressió a la “nova normalitat”	12
4.2.	Afrontar la depressió en quarantena	13
4.2.1.	Com tractar a les persones amb depressió	14
4.2.2.	Tractament	15
4.3.	Segon confinament	15
5.	Enquestes: Quins són els grups més afectats?	16
5.1.	Preguntes i resultats	17
6.	Conclusions	25
7.	Agraïments	27
8.	Webgrafia	28

1. INTRODUCCIÓ

En aquest projecte de recerca buscaré les raons per les quals moltes persones han patit depressió en aquest confinament, les raons per les que això passa, com detectar-ho i quins grups són més vulnerables.

He escollit aquest tema perquè conec a algunes persones que van experimentar alguns símptomes d'ansietat i depressió a la quarantena de l'any passat. Una gran pandèmia, causada per un virus que pot arribar a ser mortal, va afectar a nivell mundial. Estem parlant del Covid-19, i com que és molt contagiós (es transmet per l'aire) entre març i juny del 2020 ens van confinar i no podiem sortir de casa. Aquest fet pot ser traumàtic, ja que és una situació de molt estrès i ansietat.

M'agradaria investigar més sobre això, per saber què passa i si ens afecta a la vida personal, ja que podria ajudar a alguns amics i familiars. També és un tema psicològic, i una de les carreres que m'agradaria estudiar és psicologia, per tant m'ajudaria a introduir-me una mica en aquest món i a aprendre més. L'any passat va ser un any que mai oblidarem, i tinc curiositat per descobrir com actua el nostre cervell en una situació excepcional d'estrès com la que vam viure i que encara estem vivint.



Imatge 2. Depressió a casa. Imatge extreta de: <https://bit.ly/3rdl0oB>

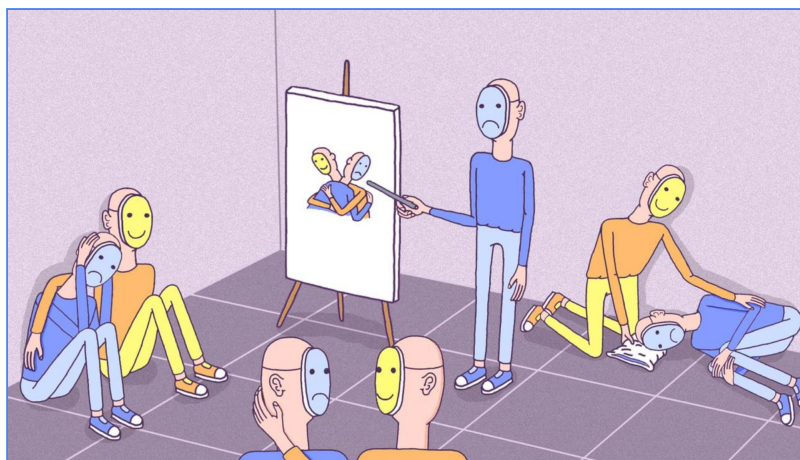
2.HIPÒTESI

Potser el fet d'estar en un espai tancat, sense sortir i sense relacionar-nos cara a cara amb la societat, ens afecta psicològicament i causa diferents respostes al nostre cervell, una d'elles la depressió.

Durant la recerca s'estudiaran els símptomes de la depressió, com detectar-la i prevenir-la, al igual que les causes. També perquè sorgeix durant el confinament i què té aquest a veure amb aquesta condició psicològica. Després, com afrontar-la si estem en quarantena i com donar suport i tractar a una persona que la pateix, ja que l'ajuda dels amics i familiars pot marcar una diferència. També farem un cop d'ull a la importància que li dona la societat a la depressió i quins recursos posen els polítics al nostre abast.

En addició, s'investigarà quins sectors de la població són més vulnerables, els homes o les dones, els joves, els adults o els ancians. Gràcies a la part pràctica, es farà una enquesta als alumnes de 4tA de l'*Institut Puig Castellar* per veure les estadístiques en un grup d'adolescents i així saber de primera mà què van sentir durant els dies de confinament per Covid-19.

Per últim, es veurà quins efectes sobre la salut mental podria tenir un segon confinament i com superar la quarantena mitjançant petits hàbits saludables que ens ajuden a mantenir-nos feliços i alegres.

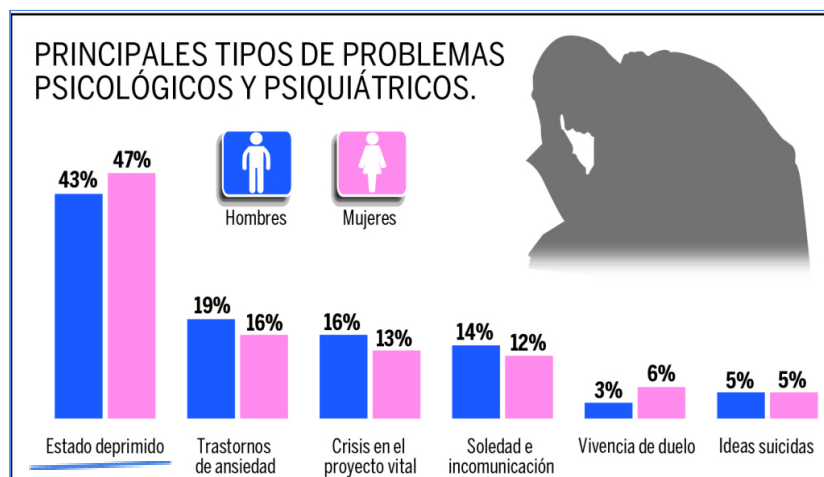


Imatge 3. Educació sobre depressió. Imatge extreta de: <https://bit.ly/3dg9mTV>

3. DEPRESSIÓ

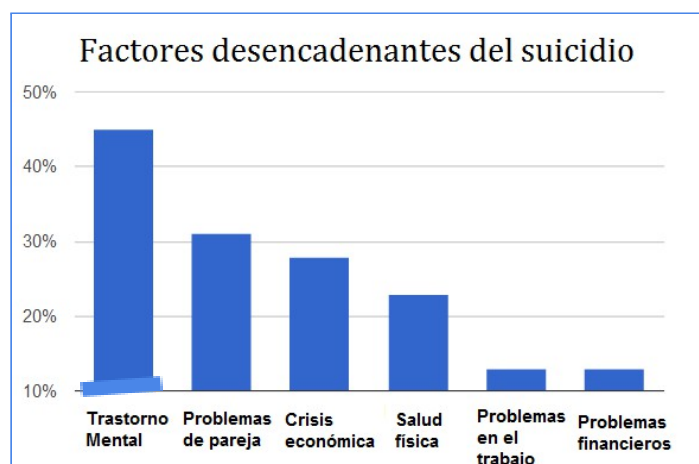
3.1. La depressió

La depressió és una enfermetat molt freqüent a tot el món, sent el problema psicològic més freqüent, i afecta aproximadament a 300 milions de persones a tot el món. És un trastorn mental més comú del que ens imaginem, de fet, és el més habitual i pot convertir-se en un problema de salut seriós si no es tracta adequadament. Desgraciadament, més de la meitat dels casos no es tracten, ja sigui per falta de recursos o de personal sanitari capacitat. Pot causar un gran sofriment si és de llarga duració i intensitat, per tant, altera les activitats laborals, escolars i familiars. És molt més que estar de baixa moral. Els sentiments tristos, de buit i de desesperança no desapareixen i provoquen dificultats per desenvolupar la vida quotidiana que acaben consumint a la persona.



Gràfic 1. Principals tipus de problemes psicològics.
Gràfic extret de: <https://bit.ly/31vG66f>

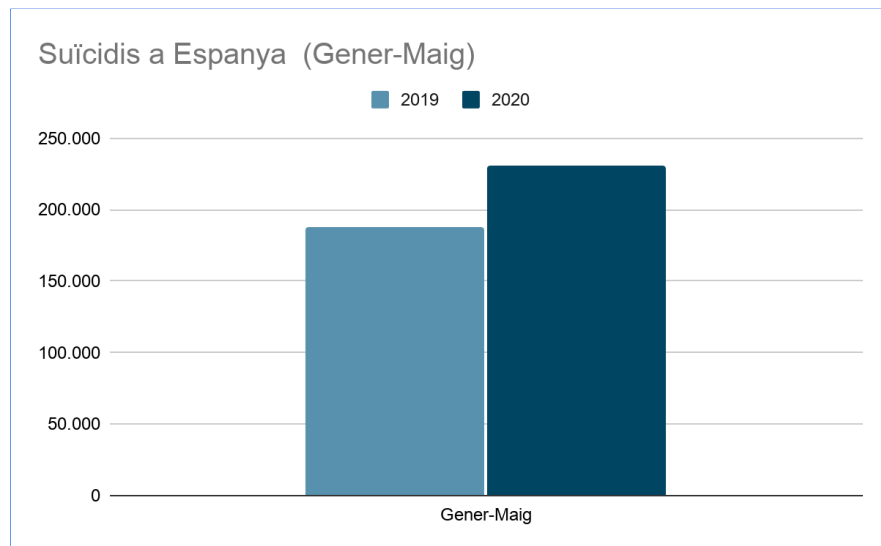
A més, la depressió sol ser un tema tabú, i no es parla d'ella obertament per l'estigmatització dels trastorns mentals. Pel fet de no ser tractada o per una avaluació clínica errònia, el problema pot anar a més i



Gràfic 2. Factores desencadenantes del suïcidi. Gràfic extret de: <https://bit.ly/3sNoBtW>

arribar al pitjor dels desencadenaments: el suïcidi.

El total de defuncions produïdes al nostre país per suïcidi durant el període de gener-maig del 2020, va ser de 231.014 defuncions, 43.537 més que en el mateix període de l'any anterior (un 23,2% més). En aquest període va ser quan Espanya va proclamar el confinament a tot el país.



Gràfic 3. Suïcidis a Espanya 2019-2020 (Gener-Maig).
Gràfic propi. Dades extretes de: <https://bit.ly/2PKrNb6>

Sabent que la majoria de suïcidis son causats per trastorns depressius, podem veure que existeix una preocupant relació entre la **quarantena**, la **depressió** i els **suïcidis**.

3.2. Tipus i símptomes

Els episodis depressius es poden classificar com **lleus**, **moderats** o **greus**, depenent del número i la intensitat dels símptomes.

- **Depressió lleu:** Els símptomes afecten poc o només a un aspecte de la vida quotidiana.
- **Depressió moderada:** No impedeix fer activitats diàries, però el sentiment de tristesa es prolonga durant més temps.
- **Depressió greu:** Pot impedir a la persona fer activitats diàries i detriorar el seu estat de salut.

La major distinció que hi ha a la depressió, són si la persona que la pateix ha sofrit **episodis maníacs**. En aquests períodes la persona presenta un estat d'ànim anormal i persegiment irritable que dura com a mínim una setmana

Els dos grans tipus de trastorns depressius són:

- **Trastorn depressiu recurrent** => es caracteritza per repetits episodis de depressió. Durant aquests episodis hi ha un estat d'ànim deprimat, pèrdua d'interès, reducció de l'energia i l'activitat, símptomes d'ansietat i alteracions del somni i de la gana durant mínim dues setmanes.
- **Trastorn afectiu bipolar** => consisteix en episodis maníacs i depressius separats per intervals d'estats d'ànim normal.

Els símptomes generals de la depressió poden variar segons la persona, però els generals són:

- Sentiments de desesperança i baix estat d'ànim
- Pèrdua d'interès per les activitats que abans es gaudia o disminució de plaer al realitzar-les.

Altres símptomes poden ser:

- Sentiments de culpabilitat i pensaments negatius autocrítics
- Problemes de memòria
- Insomni i pèrdua d'energia
- Pèrdua d'interès sexual
- Irritabilitat
- Canvis en els hàbits alimentaris, que provoca variacions de pes
- Aïllament social
- Pensaments suïcides i desitjos de mort

Moltes d'aquestes persones experimenten preocupacions que originen ansietat, i això pot comportar dolor físic. Normalment aquesta és la queixa principal i pot arribar a ser tan fort que pensen en acabar amb el sofriment mitjançant la mort.

En adolescents, la tristesa pot ser un símptoma transitori en el procés de maduració. Les variacions en l'estat d'ànim són pròpies de l'edat, encara que si és causat per algun esdeveniment perturbador, pot tenir repercussions en la vida del jove.

3.3. Causes i factors de risc

La depressió és el resultat d'interaccions complexes entre factors socials, biològics i psicològics. Les persones que han passat per events traumàtics tenen més possibilitats de sofrir-la, encara que a vegades apareix sense causa aparent.

Les circumstàncies que augmenten el risc són:

- Tenir antecedents de episodis depressius als membres de la família
- Experiències de pèrdua o estrès (mort d'un ésser estimat, atur, problemes en les relacions interpersonals, etc)
- Haver patit traumes psicològics o físics
- Abusar de l'alcohol o les drogues
- Tenir problemes crònics de salut
- Algunes dones poden patir de la depressió postpart

El desenvolupament de la depressió és causat per una combinació de factors biològics, psicològics i socials:

- **Factors genètics:** La depressió és una condició que es pot heretar, de fet, el 40% de persones amb depressió tenen antecedents familiars d'aquest trastorn.
- **Factors físics:** Quan estàs en aquesta condició, les parts del cervell que regulen l'estat d'ànim, el pensament, la gana, el somni i el comportament no funcionen adequadament. A més, hi ha desequilibri en certs neurotransmissors.
- **Factors ambientals:** Qualsevol event estressant com un trauma o la pèrdua d'un ésser estimat pot causar un episodi depressiu, sobretot si la persona no té les aptituds necessàries per lidiar amb l'estrès o no té suport.

3.4. Efectes

Si la persona no rep cap tractament, aquests poden ser els efectes de la depressió:

- Nivells ansietat elevats
- Obesitat
- Dificultats amb les relacions interpersonals
- Ús/abús de substàncies nocives
- Conductes autolesives
- Falta de control sobre els impulsos
- Debilitament del sistema immunològic
- Treball deficient a la feina o l'escola
- Pensaments suïcides
- Mort per suïcidi

4. LA DEPRESSIÓ AL CONFINAMENT

Durant el confinament provocat pel Covid-19, els símptomes de depressió i malestar emocional es van triplicar a Catalunya. Segons l'enquesta feta per ESADE (Universitat a Barcelona) i IDIAP (Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària), un 22,8% de les persones enquestades manifesta haver tingut símptomes moderats. Aquests resultats tripliquen els recollits al 2018 per l'Enquesta de Salut de Catalunya. En total, el 65% de la població tenia símptomes, encara que la majoria eren lleus.

La pandèmia també va provocar que 1 de cada 5 espanyols patís depressió, dades que es van disparar durant aquest període, encara que només el 10% de les persones van presentar símptomes greus.

4.1. Per què al confinament?

La veritat és que hi ha varies raons per les quals la població es va veure tan afectada per aquest estat mental en aquest període en concret, i és que qualsevol persona pot patir depressió, de més o menys intensitat.

Els investigadors han observat que curiosament les persones amb factors de risc associats al coronavirus, com diabetes o problemes respiratoris no són els que presenten símptomes de depressió. Tampoc els que han tingut una experiència directa amb la enfermetat (personalment o amb algun conegut) i han dit que hi ha un patró de resiliència entre aquests grups de la població.

Un grup que es va veure molt afectat durant el confinament van ser els **joves**, ja que ells porten un ritme de vida més accelerat i de sobte van haver d'aturar totes les seves activitats.



Imatge 4. Depressió juvenil. Imatge extreta de: <https://bit.ly/3fClhNC>

La incertesa sobre la tornada a la normalitat i els problemes de convivència a casa són les principals preocupacions que augmenten el risc de patir depressió a la quarantena, i és que existeixen uns **factores de risc** pels quals unes persones són més propenses a patir aquest trastorn que unes altres.

Alguns d'aquests factors de risc són:

- El fet de patir malalties cròniques que suposen un alt risc de contraure la COVID-19.
- En persones entre 44 i 65 anys, creure que el seu futur laboral empitjorarà amb la crisi de la pandèmia i la por a la pèrdua de la feina
- El fet de no poder sortir per visitar a les persones importants.
- En pares i mares, preocupació perquè els seus fills estan ansiosos i no saben què fer, cosa que porta problemes de conducta i tensions.
- Tenir persones dependents a casa i haver-se de fer càrrec d'elles tota l'estona.
- La preocupació pel contagi al coronavirus (en un mateix i en un membre de la família)
- En persones grans el fet d'estar sols i no poder cuidar-se.
- Violència de gènere i violència domèstica, el fet de no poder sortir d'aquest ambient agressiu i la por a que vagi a més.
- Els sanitaris, que viuen la situació de primera mà i tota la pressió que això comporta.

Totes aquestes possibles preocupacions més la falta de suport psicològic fan que moltes persones pateixin símptomes de depressió i ansietat, que en un període llarg pot portar problemes més greus fins arribar al pitjor de tots, el suïcidi. Per aquesta raó els suïcidis van augmentar a partir del març de 2020.

4.1.1. Depressió a la “nova normalitat”

Hem de tenir en compte que no només es pot patir depressió al confinament. La tornada a la “nova normalitat” serà progressiva i en varies fases, però també hi hauran reaccions psicològiques com: estrès post-traumàtic, ansietat, addiccions, maníes i, clarament, depressió.

La majoria seran reaccions transitòries i no han de derivar en problemes de salut greus, tot i que també hi hauran de més lleus i uns de més greus.

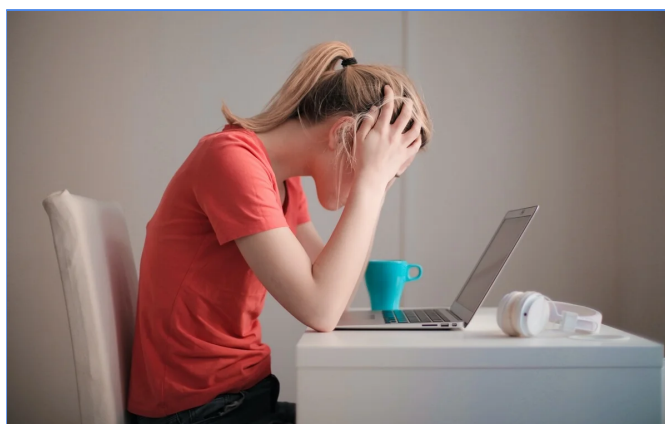
La depressió seria un estat paralitzant, de negativitat, desesperança i desvinculació de les responsabilitats i vincles importants a la vida.

4.2. Afrontar la depressió en quarantena

El primer que una persona amb depressió ha de fer és demanar ajuda i expressar els seus sentiments. La comunicació és vital en aquesta situació, però malauradament la persona que la pateix no està en el millor estat per parlar i enfrontar-se al què està passant, per tant el suport dels que estan al seu voltant és molt important. Els símptomes es poden afrontar, sobretot si són lleus, que justament són els més comuns.

Hi han conductes i exercicis simples que ajuden a reduir l'ansietat i l'estrès que comporten la depressió al confinament. També serveixen per prevenir-la, ja que això també és important. Alguns d'aquests hàbits són:

- Portar una dieta equilibrada
- Llegir poca informació sobre el coronavirus, ja que aquesta alimenta els pensaments negatius.
- Exercici físic fàcil de realitzar, receptes de cuina senzilles o qualsevol activitat que aportí benestar i que ajudi a recuperar gradualment la motivació.
- Recuperar aficions o trobar de noves (lectura, música, etc).
- Realitzar un seguiment de l'estat d'ànim diari, de les emocions i pensaments escrivint-los i així valorar l'evolució del quadre depressiu (això últim normalment amb un psicòleg).



Imatge 5. Noia amb ansietat. Imatge extreta de:
<https://bit.ly/2R72RLV>

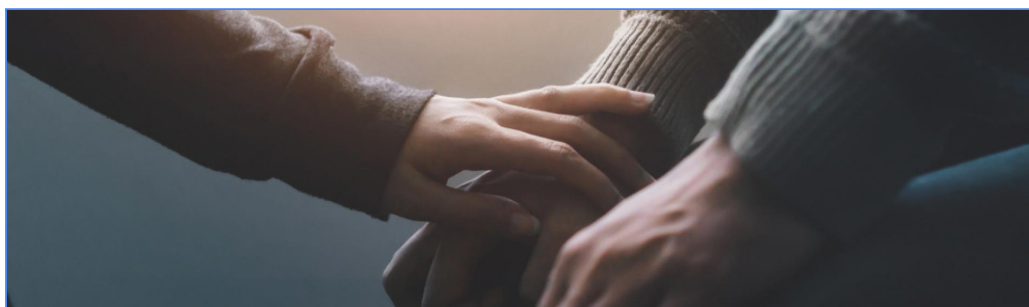
4.2.1. Com tractar a les persones amb depressió

El suport de les persones del voltant és vital per poder superar episodis depressius. El tractament d'altres persones cap a la que està patint és essencial per poder seguir endavant, encara més quan conviu amb ella en quarantena, perquè hauran d'estar en el mateix espai quasi tota l'estona.

Per ajudar a algú amb depressió es poden seguir els següents consells:

- Aprendre sobre la depressió i informar-se sobre el tractament. Has de tractar-la a ella i a la malaltia seriosament.
- Animar-la a ser més activa, però sense pressionar-la, ja que si la forces pot empitjorar.
- Elogiar els seus avenços, per petits que siguin, elogiar-la i evitar les crítiques.
- Ajudar-la a portar una vida sana i a divertir-se.
- Evitar deixar-la sola i mostrar-te obert a parlar amb ella.
- No fer comentaris com: “No estiguis trist” o “És per la edat”, ja que elles no volen estar tristes, no ho fan per cridar l'atenció i no és una cosa que puguin controlar.

Si has de tenir cura d'una persona amb depressió és fonamental trobar temps per a tu mateix sense sentir-te malament per això. Conviure amb una familiar amb depressió desgasta, per aquesta raó hem de cuidar-nos i mantenir-nos bé psicològicament.



Imatge 6. Ajuda amb depressió. Imatge extreta de: <https://bit.ly/3sRE50e>

4.2.2. Tractament

Segons el grau de depressió es poden rebre diferents tipus de tractaments. Aquests són els més comuns:

- **Depressió lleu:** La persona pot millorar per ella mateixa sense un tractament específic. Són eficaces l'autoajuda guiada i teràpies psicològiques. Els antidepressius ajuden en alguns casos, sobretot si comencen les complicacions.
Algunes persones practiquen activitats relaxants, com ioga o prenen herbes medicinals.
- **Depressió moderada:** Les teràpies psicològiques i els fàrmacs antidepressius funcionen bé.
- **Depressió greu:** El més recomanable són els fàrmacs amb alguna teràpia psicològica.

La majoria d'aquestes teràpies les pot fer un psicòleg a distància, virtualment.

4.3. Segon confinament

Les conseqüències psicològiques que hi tindria un segon confinament, tornar a estar tancats a casa podria portar una pandèmia més gran que el propi coronavirus. La resiliència, la capacitat per a enfrontar-se a les situacions d'estrès, és distinta en cada persona i n'hi han moltes que no hi podrien suportar un segon període tancades a casa sense poder sortir.

Des de l'últim confinament, el percentatge de depressió ha pujat un 200%, i podria pujar encara més pel fet de que hi hagi una possibilitat de tornar a passar per la mateixa situació d'estrès una altra vegada.

Per sort, de moment Espanya descarta un segon confinament, però, què passaria si es tornés a repetir?

El xoc psicològic seria molt més nociu i qualsevol trauma que hagués causat la última quarantena es faria més vívid.

5. ENQUESTES: QUINS GRUPS SÓN ELS MÉS AFECTATS?

Per la part teòrica he decidit fer una enquesta per veure a quins grups de persones ha afectat més la depressió durant el confinament.

És una enquesta tancada, per tant només l'han fet 24 alumnes de quart A de l'institut Puig Castellar.

Com he dit anteriorment, els grups més afectats d'aquesta onada de depressió han estat generalment els joves i les dones. Les persones més grans no han patit tant en aquest aspecte, ja que són més resilients a aquest problema psicològic.

Ara bé, entre els adolescents també hi ha diferents casos i m'agradaria saber com ho van passar a la quarantena, si van patir símptomes, quines emocions van sentir i el context de la seva situació per relacionar diferents aspectes (el número de persones amb que hi vivien, si sortien força...). També si tenen coneguts en aquesta situació i si sabrien què fer en cas que la patessin.

Al principi de l'enquesta he adjuntat una petita introducció per què l'alumne que contesta les preguntes es situï i sàpiga de que tema tracta.

Per fer la breu enquesta més amena, la he separat en quatre compactes seccions que ajuden a separar les preguntes depenent del tema en específic. Al principi de cada secció he escrit una breu explicació sobre les preguntes a continuació.

Al final de la enquesta he posat un missatge donant les gràcies per la col·laboració del participant i donant alguns consells en cas de què poguessin trobar-se amb la depressió a la seva vida algun dia.

Link enquesta amb respostes: <https://bit.ly/3dlle0e>

Link preguntes enquesta (versió final): <https://forms.gle/JxTc35pQukQqPRDj7>

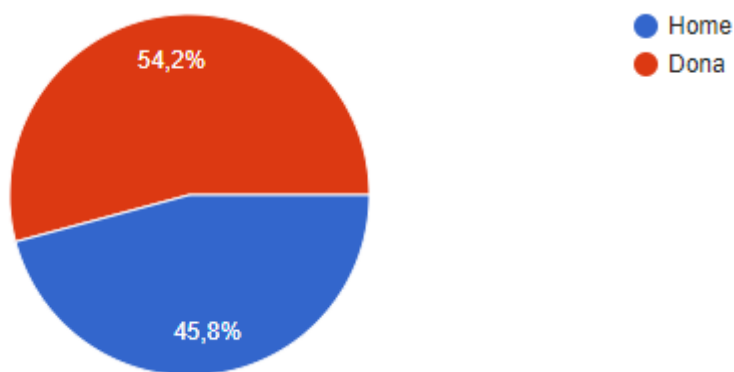
5.1. Preguntes i resultats

Les preguntes que vaig formular van ser per poder relacionar aspectes i factors de la quarantena que van poder afectar a la persona i veure si veritablement els adolescents cercans a mi van patir símptomes, encara que no es pot diagnosticar una depressió amb unes poques preguntes.

A la primera secció vaig escriure una petita introducció, a la segona ja van començar les preguntes.

Segona secció: Identificació i context de la quarantena

1. Amb quin gènere t'identifiques?



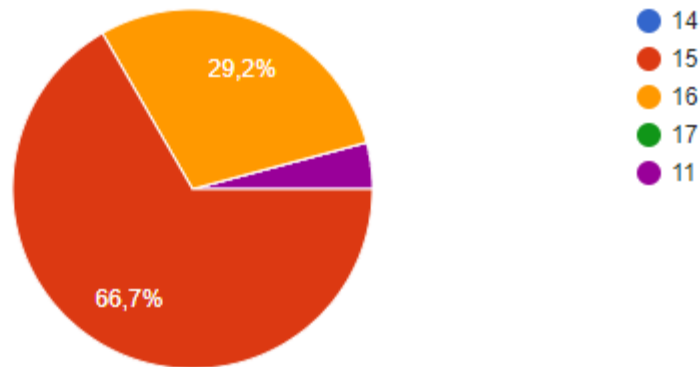
Gràfic 4. Identificació de gènere.
Gràfic propi. Dades extretes
d'enquesta

A la primera pregunta vaig demanar que em posessin amb quin gènere s'identifiquen per saber a quin gènere ha afectat més i perquè segons el gènere hi han diferents factors que afecten al cervell.

També vaig posar una opció "d'altres" per si algú no es sentia identificat amb cap, però ningú la va seleccionar.

Dels 24 alumnes que van fer l'enquesta, més del cinquanta per cent eren dones.

2. Quants anys tens?



Gràfic 5. Edat del alumnes. Gràfic propi.
Dades extretes de la enquesta.

La raó per la qual vaig preguntar això, va ser per si hi havia algun repetidor o alumne que hi hagués passat de curs i no havia nascut al mateix any que la resta.

La majoria d'alumnes, com ja suposava, van escollir quinze o setze anys. És a dir, que tots estan a plena adolescència. Sorprenentment, un d'ells va escollir onze, però crec que es va equivocar.

3. On vas passar la quarantena?

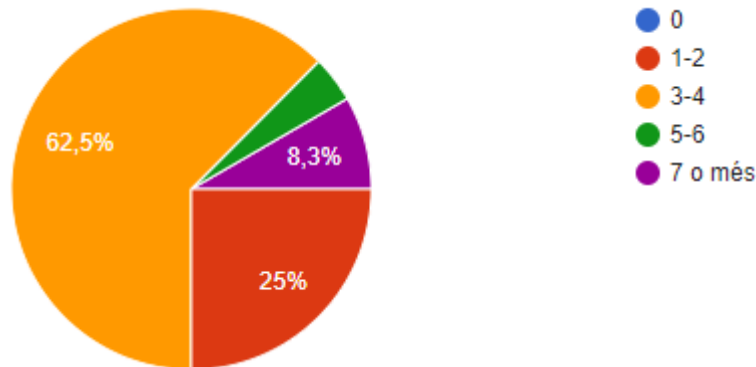


Gràfic 6. Localització de la quarantena. Gràfic propi. Dades extretes de l'enquesta

L'estat d'ànim pot variar depenent de l'entorn on estiguis, si estàs en un ambient familiar potser les coses son més relaxades i alegres que si passes el confinament a un lloc on no estàs acostumat a viure.

Només una persona no va passar tota la quarantena a casa seva, va estar una temporada a casa dels seus avis.

4. Amb quantes persones convivies?

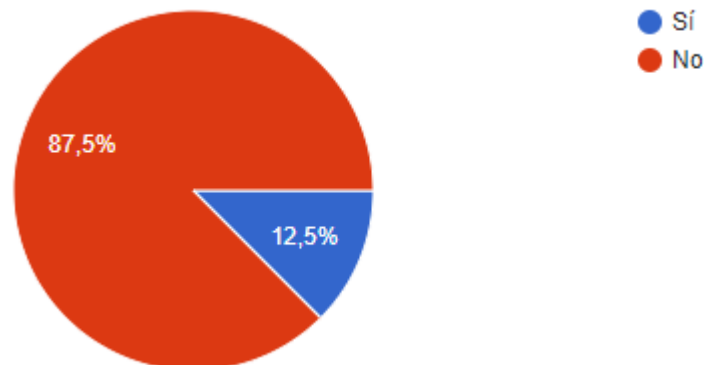


Gràfic 7. Número de persones amb les que convivies. Gràfic propi. Dades extretes de l'enquesta

Les persones amb les que convivim són el nostre suport, però a vegades ens podem agobiar si estem amb les mateixes persones tota l'estona, sobretot si són moltes, ens podem sentir agobiats, he de saber amb quantes persones es va passar el confinament, ja que pot ser un factor molt important.

La majoria de persones vivia amb una, dues, tres o quatre persones, és a dir, tenen una família mitjana. M'ha sorprès que dues persones vivien amb set persones o més, ja que viure amb tanta gent pot ser estressant i agobiant.

5. Sorties habitualment durant l'estat d'alarma (a comprar, etc)

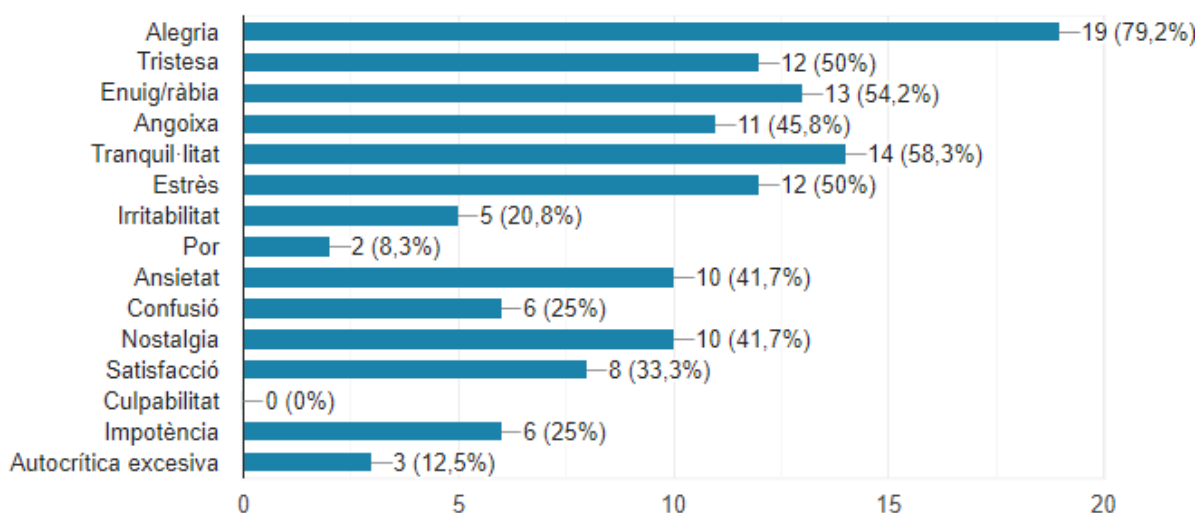


Gràfic 8. Sortida en l'estat d'alarma. Gràfic propi. Dades extretes de l'enquesta

El fet d'estar tot el dia a casa sense sortir ni socialitzar pot tenir conseqüències psicològiques greus, però com podem veure al gràfic, quasi ningú sortia a comprar o a sortir per fer les coses bàsiques que estaven permetides. Per una part, millor per no contagiar-se, però a nivell psicològic no és bo estar tant de temps tancant sense respirar aire fresc.

Tercera secció: Síntomes

6. Marca les emocions que vas sentir durant el confinament:

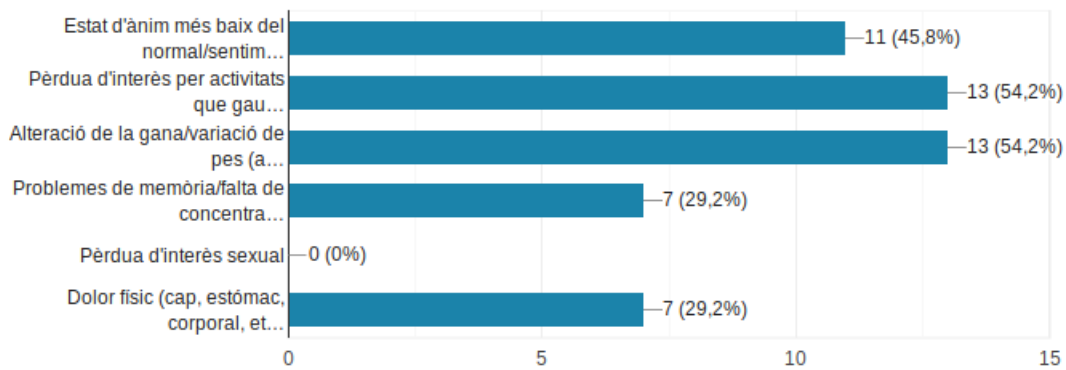


Gràfic 9. Emocions en quarantena. Gràfic propi.
Dades extretes de l'enquesta

Les nostres emocions ens controlen i en una situació excepcional és curiós observar com actua el nostre cervell. Algunes d'aquestes emocions, com tristesa o irritabilitat són pròpies de la depressió.

Malgrat ser un període de molt neguit, les emocions que més van sentir van ser alegria i tranquil·litat. Això indica que es van prendre el confinament amb calma i optimisme. Per altra banda, moltes persones van sentir emocions més vait negatives, com angoixa, tristesa, estrès i enuig, entre altres. Això indica que el confinament no va ser fàcil per molts alumnes i van passar alguns períodes durs. Hem crida l'atenció que nostalgia no hagi estat una de les més escollides, ja que indica que trobaven a faltar els bons temps, quan no hi havien complicacions sanitàries a nivell mundial.

7. Marca si et van succeir alguna d'aquestes coses:



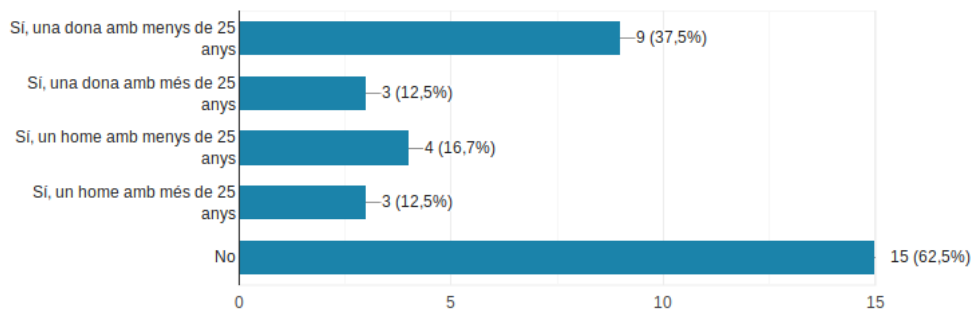
Gràfic 10. Situacions a la quarantena. Gràfic propi. Dades extretes de l'enquesta

En aquesta pregunta he posat directament si han patit algun dels símptomes i quins dels proposats.

És normal que pateix algun d'aquests símptomes, però si pateixen molts, ja pot ser preocupant.

Els resultats que han sortit són força normals, però m'ha sorprès que ningú hagi escollit la pèrdua d'interès sexual. Totes han tingut força pes excepte aquesta opció.

8. Coneixes a alguna persona que hagi experimentat algun dels símptomes anteriors?



Gràfic 11. Grups més afectats. Gràfic propi. Dades extretes de l'enquesta

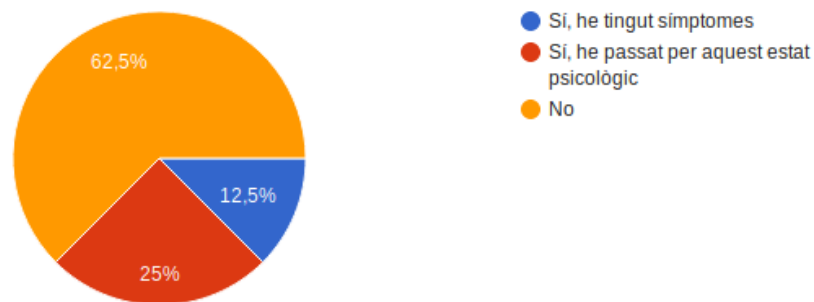
En aquesta pregunta he volgut preguntar pels coneguts dels alumnes i determinar en quins grups ha afectat més; en dones o homes joves o en homes o dones adults (més de 25 anys).

Com havia previst, el grup que més ha sortit ha estat les dones de menys de 25 anys, per tant és veritat que les dones joves han estat les més afectades.

Després han estat els homes joves, i per últim les persones de més de 25 anys, que són més resilients. En conclusió, els joves han estat els més afectats psicològicament, en especial les dones.

Quarta secció: Conviure amb depressió

9. Alguna vegada has tingut símptomes de depressió o has passat per aquest estat psicològic?

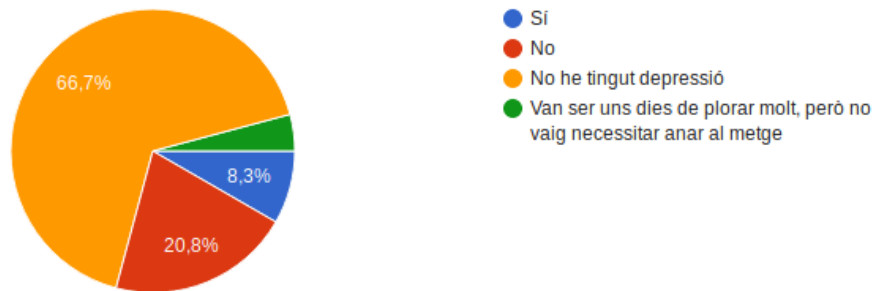


Gràfic 12. Tenir depressió. Gràfic propi. Dades extretes de l'enquesta

Finalment, a la última secció he volgut veure si els alumnes han conviscut amb depressió i si saben què fer en cas que se la trobin, ja que no està normalitzada i sol ser un tema tabú, per tant m'agradaria que ens expliquessin com funcionen aquest tipus de malalties i informar-nos sobre aquestes.

La majoria dels participants han posat que no han patit cap símptoma de depressió, però força gent ha posat que ha patit alguns símptomes i altres que directament han tingut depressió.

10. Si has tingut depressió, vas anar al metge o al psicòleg?

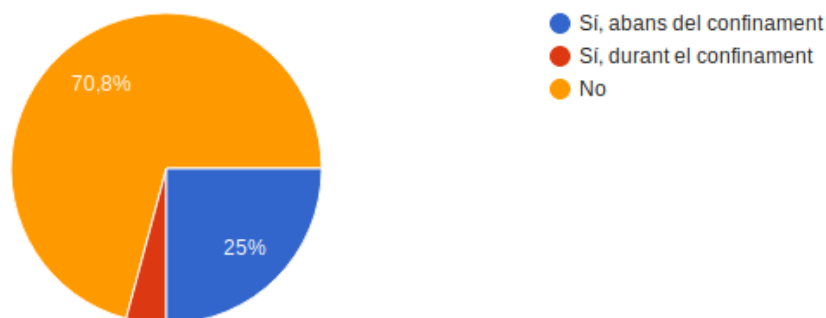


Gràfic 13. Passar per depressió. Gràfic propi.
Dades extretes de l'enquesta

Anar al psicòleg per demanar ajuda és important, però si els símptomes només són lleus es poden superar sense un tractament específic.

La majoria de persones no va necessitar ajuda professional, per tant van ser símptomes lleus. Els alumnes que van necessitar anar al psicòleg segurament tindrien símptomes moderats.

11. Has conviscut amb alguna persona amb depressió?

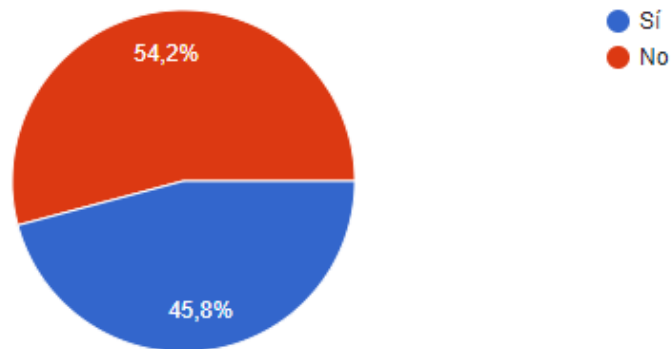


Gràfic 14. Conviure amb persones amb depressió
Gràfic propi. Dades extretes de l'enquesta

El fet de conviure amb persones amb depressió ens fa més madurs i ens ajuden a adonar-nos de que és més greu del que sembla.

Diversos alumnes han viscut amb persones amb depressió, un d'ells durant el confinament. Això demostra que la depressió és més comú del que pensem.

12. Sabries què fer si et trobessis en aquesta situació?



Gràfic 15. Què fer quan tens depressió. Gràfic propi. Dades extretes de l'enquesta

Més de la meitat de persones no sabia què fer si es trobés en un estat de depressió, això mostra que els alumnes no estan generalment ben informats sobre malalties psicològiques, en concret la depressió, i hauríem de rebre més informació.

13. Creus que ens haurien d'informar sobre les malalties psicològiques? (A l'institut, amb xerrades, etc).

Per últim vaig incloure una pregunta d'opinió, per saber si als participants els agradaria saber més sobre aquest tema i si creuen que és necessari més ajuda psicològica.

Tots van escriure que sí, creuen que necessitem informació sobre la depressió i que és una bona idea, ja seria interessant i útil.

6. CONCLUSIONS

En conclusió, aquest treball m'ha aportat molta informació útil i respostes que estava buscant.

Al final, la depressió no està causada per un únic factor, hi han moltes causes per les que una persona pot patir aquesta malaltia psicològica al confinament, com el seu sexe i edat, les persones amb les que conviu, el temps tancat a casa, el fet de perdre el treball a causa de la crisi, etc.

Hi han diferents tipus i tractaments segons la gravetat dels símptomes, i aquests només te'ls pot donar un professional especialitzat. Per tant, és important expressar els teus sentiments i no callar per sofrir en silenci.

Els símptomes poden derivar en problemes més seriosos i el suport de les persones al teu voltant és vital per la recuperació a la vida normal i tornar a fer les activitats quotidianes sense cap tipus de impediment, per tant és important informar a les persones sobre la depressió i com ajudar-les.

En realitat, la depressió ha estat molt present durant els temps durs que vam viure a la pandèmia causada pel Covid-19, però passa desapercebuda perquè les malalties psicològiques solen ser un tema tabú i no estan ben vistes per la societat, encara que són molt greus.

Finalment, la meva hipòtesis inicial era correcta, la depressió pot sorgir pel fet de passar molt de temps confinats, però no només per això passa. La combinació de molts factors fan que els sentiments de tristesa, angoixa, enuig i estrès augmentin i causin la depressió. Aquestes emocions deprés es junten amb altres símptomes com dolor físic, alteració de la gana o problemes de memòria i converteixen la depressió en un estat paralitzant de molta tristesa i fan que les activitats diàries no es puguin realitzar amb normalitat.

Jo crec que cada vegada s'està prenent consciència d'aquest tema i li donem importància, però encara no està suficientment normalitzat i ens queda molt

de camí per recórrer, però algun dia aconseguirem animar a totes les persones depressives per que tornin a viure felices.

7. AGRAÏMENTS

Finalment, voldria donar les gràcies a totes aquelles persones que m'han ajudat durant aquest extens projecte de recerca.

Gràcies a la meva tutora del projecte de recerca, Maite Garcia, per anar corregint i esforçar-se en donar-me consells i idees per realitzar el treball.

Gràcies als meus companys de classe per haver invertit el seu temps en fer l'enquesta i així ajudar-me a treure conclusions sobre a quins grups afecta més la depressió.

Per últim, gràcies a la meva família pel seu suport i ajuda quan ho necessitava.

8. WEBGRAFIA

3 de cada 4 dones van patir ansietat o depressió durant el confinament. TV3, 23 de juliol de 2020. [Consultat el 16/01/21]. Disponible a: <https://bit.ly/3dyTlsr>

ACN. Dos terços de la població té símptomes d'ansietat o quadres depressius a causa del confinament. Vilaweb, 28 d'agost de 2020 [Consultat el 16/01/21]. Disponible a: <https://bit.ly/3bKkjML>

Ansiedad y depresión: el drama que el 73% de las mujeres padeció en el confinamiento. MagasIN, 23 de juliol de 2020. [Consultat el 12/01/21]. Disponible a: <https://bit.ly/31MRUkM>

Catalunya 'radiografia' la salut mental de la població durant el confinament. Mario Ruiz, 31 de juliol de 2020. [Consultat el 16/01/21]. Disponible a: <https://bit.ly/3sRyXZU>

Causas y Efectos de la Depresión. Hospital Sant Joan Capestrano. [Consultat el 21/03/21]. Disponible a: <https://bit.ly/39HcMxZ>

Com afrontar la depressió durant el confinament? Itae psicologia. [Consultat el 12/01/21]. Disponible a: <https://bit.ly/3un7xeY>

Depresión, ansiedad y adicciones: las consecuencias psicológicas tras el confinamiento. María Palmero, 27 de maig de 2020. [Consultat el 12/01/21]. Disponible a: <https://bit.ly/2RbOuG9>

Depressió. Canal salut, 16 de novembre de 2020. [Consultat el 16/01/21]. Disponible a: <https://bit.ly/2PqVAWB>

Depressió. Organització mundial de la salut, 30 de gener de 2020 [Consultat el 22/03/21]. Disponible a: <https://bit.ly/39t7Qg5>

El 65% de la població té símptomes de ansietat o quadros depressius a causa del confinament per Covid-19. La Vanguardia, 28 d'agost de 2020 [Consultat el 12/01/21]. Disponible a: <https://bit.ly/3uAltD7>

El suïcidi: primera causa externa de mort durant el primer semestre de 2020, segons el INE. Infocop, 7 de gener de 2021 [Consultat el 22/03/21]. Disponible a: <https://bit.ly/3wfzMQQ>

Episodis maníacs. Serveis integrals de psicologia. [Consultat el 23/03/21]. Disponible a: <https://bit.ly/31zIAI5>

La pandèmia del coronavirus ha provocat que un de cada cinc espanyols suïri depressió. Raúl Casado, 6 de maig de 2020. [Consultat el 16/01/21]. Disponible a: <https://bit.ly/3wt428E>

Los efectos psicológicos de un segundo confinamiento. Paula Llorente Torrego, 19 d'agost de 2020. [Consultat el 12/01/21]. Disponible a: <https://bit.ly/3uscGSZ>

Preguntes i respostes sobre la depressió. Gencat, 26 d'octubre de 2017. [Consultat el 30/03/21]. Disponible a: <https://bit.ly/2PTUEKv>

