

UNA DE LES GRANS
MALALTIES DEL
NOSTRE TEMPS ÉS LA
DEPRESSIÓ I TÉ UNA
CLARÍSSIMA RELACIÓ
AMB L'ESTRÈS
CRÒNIC

Metge psiquiatra adjunt del CSMIA
(centre de salut mental i adiccions)
del Segrià

Psicoterapeuta al centre AGORA
salut emocional de Lleida



ENTREVISTA **ANTONIO GARCÍA CASTRILLÓN**



COM MÉS SALUT MENTAL TINGUEM MENYS PROBABLE ÉS QUE PATIM QUALSEVOL MALALTIA FÍSICA



Què és l'estrès i com ens afecta a la salut? ■

En medicina quan parlem d'estrès ens referim a les pressions que les circumstàncies de la vida exerceixen sobre nosaltres i que, per la manera que tenim de viure, generen un nivell d'estrès mantingut en el temps molt elevat. La reacció a l'estrès correspon al que en neurofisiologia anomenem reacció de "lluita/fugida" i és el conjunt de canvis fisiològics dirigits a augmentar el nostre potencial perquè puguem fugir de l'amenaça (por) o enfrontar-nos-hi (ira). Quan la reacció de l'individu davant l'estrès és desproporcionada i mantinguda en el temps (estrès crònic) en diem distrès i està demostrat que és el factor que més afecta a la nostra salut. L'important és com reaccionem davant d'aquestes pressions, tenint en compte que cadascú ho fem de forma diferent en funció de la nostra personalitat.

Una mica d'estrès és bo? ■

En psicologia es considera que davant de qualsevol tasca que requereixi un alt grau d'atenció o concentració un cert increment de l'ansietat augmenta el rendiment i ens fa més eficaços. Però això és cert fins a cert punt, si augmenta l'ansietat de forma desproporcionada, el rendiment comença a disminuir i fins i tot pot arribar a ser nul

deixant-nos absolutament bloquejats. Un exemple seria un examen. Si davant l'examen tenim un nivell d'activació adequat, la nostra ment funcionarà a la màxima capacitat i la concentració serà total. Però si aquesta ansietat és massa elevada, podem arribar a "quedar-nos en blanc".

Què són les malalties psicosomàtiques? ■

La clau per entendre les malalties psicosomàtiques, és el fet que, quan s'activa el sistema nerviós simpàtic (el de lluita/fugida) automàticament queda desactivat el parasimpàtic (el de calma i "manteniment" de l'organisme). Si aquest fenomen dura minuts, hores o, fins i tot alguns dies, amb prou feines té conseqüències per la salut, però si a causa de l'estrès crònic està permanentment desactivat o funcionant molt per sota del que necessita l'organisme, aleshores, comencen de forma progressiva i gradual a fallar totes les funcions de l'organisme i acaben produint-se múltiples malalties del cos. Són malalties del cos "soma" però la causa última està a la ment "psico", és per això que s'anomenen malalties "psico-somàtiques". Amb la qual cosa podem dir que l'estrès és un autèntic "assassí silenciós", perquè poc a poc ens va matant. És per això que és molt important viure amb el menor nivell d'estrès possible.

Quines són les malalties psicosomàtiques derivades d'un estrès prolongat? ■

Actualment es considera que més del 80% de les malalties que hi ha són d'aquest origen, sobretot a la nostra civilització occidental. Les més freqüents són totes aquelles relacionades amb el sistema digestiu com les males digestions, diarrees, fins i tot el còlon irritable (malaltia de Crohn). Una altra de molt freqüent és l'anomenada fibromiàlgia, la qual té una relació directa amb persones que pateixen una pressió a la seva vida molt intensa i prolongada en el temps. La majoria de les malalties cardiovasculars, com la hipertensió, l'infart de miocardi i l'ICTUS. Malalties metabòliques com ara la diabetis i l'obesitat mòrbida. La majoria dels tipus de càncer també tenen una relació més o menys directa amb l'estrès crònic i les malalties neurològiques com ara migranyes, cefalees, molèsties a nivell de la visió de l'audició, entre altres. També les alteracions amb el sistema reproductiu com els desajustos menstruals, la infertilitat i les disfuncions sexuals. Les malalties de la pell, principalment la psoriasis, té una estreta relació amb l'estrès. Existeix una especialitat anomenada psicodermatologia que aborda les malalties de la pell com a malalties psicosomàtiques.

Moltes vegades, els mateixos dermatòlegs sol·liciten la col·laboració del psiquiatre per tractar aquestes malalties.

Una depressió pot ser com a conseqüència de l'estrès? ■

Sens dubte, una de les grans malalties del nostre temps és la depressió i té una claríssima relació amb l'estrès crònic. En psiquiatria parlem del concepte del síndrome ansiós-depressiu, que fa referència a aquest continuu que comença amb l'ansietat davant de l'estrès en relació a les circumstàncies de la vida que es va prolongant en el temps i això a la llarga va generant una mena d'esgotament del sistema nerviós que es tradueix clínicament amb quadre de depressió i és probablement, la patologia més freqüent que tractem a les consultes de salut mental.

A les teves consultes parles de sanar el cos a través de la ment, això és possible? ■

La frase clàssica del poeta romà Virgili "mens sana in corpore sano" que es sol associar a la vida esportiva i ens diu que, per tenir una ment sana, hem de tenir sa el cos. Això és completament cert, però funciona en tots dos sentits. És a dir, com més salut mental tinguem menys probable és que patim qualsevol malaltia física. Si hem dit que un 80% de les malalties són d'origen psicossomàtic, implica que, si la nostra salut mental és òptima, tindrem un 80% menys de probabilitats de patir qualsevol malaltia. Així doncs, qualsevol persona que pateixi per problemes mentals i, alhora, malalties físiques, si acudeix a un terapeuta, psiquiatre o psicòleg pot sanar el cos a través de sanar la ment.

De quina manera l'estrès pot activar gens patològics? ■

Hi ha un concepte anomenat epigenètica que estudia els canvis en l'expressió genètica que no impliquen canvis en la seqüència d'ADN. La manera com els gens s'expressen depèn molt de factors ambientals i de l'estil de vida. Això vol dir que és possible haver heretat una malaltia genètica i que no s'expressi i per tant, no es pateixi. Ara bé, el factor

que més influeix perquè s'activin aquests gens patològics heretats és, precisament, l'estrès crònic.

L'efecte placebo i nocebo que ens ve a demostrar? ■

L'efecte placebo és un fenomen el qual una substància o tractament inactiu, com una pastilla de sucre, pot tenir un efecte positiu en la salut d'una persona a causa de la seva creença que el tractament és efectiu. L'efecte nocebo és el fenomen oposat a l'efecte placebo, el qual una substància o tractament inactiva produeix un efecte negatiu en la salut quan aquesta creu que el perjudica. Moltes vegades els pacients experimenten efectes secundaris dels fàrmacs que prenen després de llegir el prospecte. És a dir, ambdós efectes es produeixen quan la ment i les expectatives d'una persona influeixen en la percepció dels resultats d'un tractament. Aquest fenomen demostra clarament l'enorme poder que té la ment tant per emmalaltir-nos com per guarir-nos. Per això diem que el millor metge i la millor farmàcia que existeix és al nostre interior i hem d'aprendre a viure de manera que tots dos puguin actuar per garantir una vida saludable.

Per què és important el sofriment? ■

El patiment, en general, davant de les dificultats de la vida, és el que ens motiva i ens mou a buscar solucions. Si "anestesiem" aquest sofriment amb fàrmacs, alcohol o altres drogues, no farem res per canviar les coses, els problemes s'enquistaran i amb el temps s'agreuaran.

Hi ha una abús de pastilles i medicaments que anestesiem els símptomes? ■

Sí. La medicina occidental ha aconseguit avenços fabulosos pel que fa a les tecnologies de diagnòstic, cirurgia i tractaments farmacològics. Però, per altra banda, tenim una escassa tolerància a qualsevol símptoma desagradable i bé, per la pròpia pressió dels pacients, el poc temps que disposen els metges per atendre'ls i, no menys important, el gran interès econòmic de les farmacèutiques per vendre els productes, tendim

a donar fàrmacs que, simplement, disminueixen la percepció del símptoma. Aquest és, al meu entendre, una forma errònia d'abordar la medicina, ja que molts símptomes són, precisament, l'estratègia que utilitza el cos per vèncer la malaltia i, anul·lant-ho amb medicaments, empitjorem l'evolució natural de la malaltia cap a la curació, per això que de vegades "és pitjor el remei que la malaltia".

**L'ESTRÈS ÉS UN
AUTÈNTIC "ASSASSÍ
SILENCIÓS", PER AIXÒ
ÉS MOLT IMPORTANT
VIURE AMB EL MENOR
NIVELL D'ESTRÈS
POSSIBLE**



Com reacciona el cos davant l'estrès?

Es produeix l'activació d'una part del sistema nerviós anomenat "sistema nerviós simpàtic". Aquest sistema activa diversos mecanismes fisiològics a la seva màxima potència. El cor i la respiració s'acceleren, la pressió arterial augmenta, es dilaten les pupil·les, s'alliberen unes substàncies que s'anomenen hormones de l'estrès, la més coneguda és l'adrenalina i el cortisol, que produeixen una sèrie de canvis dirigits a augmentar el nostre potencial per fugir o lluitar. Però lògicament, aquest sistema està dissenyat perquè duri molt poc temps. No pot, ni ha de mantenir-se al temps. L'organisme ha de tornar com més aviat millor al seu estat de repòs activant-se el "sistema nerviós parasimpàtic" que és el que ha d'estar pràcticament sempre activat. La seva missió és mantenir totes les funcions corporals en òptim funciona-

ment i reparar els danys que es produeixen constantment a l'organisme, en definitiva, mantenir-nos en aquest estat d'equilibri que anomenem salut.

L'exercici físic va bé per combatre l'estrès? ■

Actualment la majoria de les amenaces percebudes no és un depredador o enemic que ens vulgui atacar, no és res ni ningú del que puguem fugir o agredir, són amenaces virtuals, escenaris negatius que imaginem (un acomiadament, un suspens, un abandó, una malaltia, etc.) però, el cervell reacciona com ho ha fet durant milions d'anys, s'activa la reacció d'estrès i es produeixen canvis fisiològics importants preparant el cos per una activitat física intensa: fugir o lluitar. Per això, quan estem estressats i fem exercici, estem utilitzant el cos de forma

coherent amb aquests canvis esmentats i això ajuda a tornar a la seva situació basal. A més, l'exercici físic ajuda a alliberar endorfines i dopamina, que són neurotransmissors que milloren l'estat d'ànim i redueixen la sensació de dolor i la tensió muscular, cosa que pot ajudar a alleujar l'estrès. Hi ha molts altres aspectes de l'exercici físic que minimitzen i atenuen els efectes perniciosos de l'estrès crònic. Activa el sistema cardio-respiratori, millora l'oxigenació del cervell i la qualitat del son, per la qual cosa funciona millor i per tant serà més capaç de pensar com resoldre el problema. Augmenta la nostra autoestima i per tant, la seguretat en nosaltres mateixos i en conseqüència, la nostra capacitat per afrontar les adversitats de la vida amb menor estrès.

Com podem aconseguir l'equilibri? ■

Per ser individus equilibrats i tenir una vida saludable, és important cultivar-nos, créixer com a persones en saviesa. Saviesa, en definitiva, és saber el que de veritat és important a la vida, que en realitat són molt poques coses, i deixar de preocupar-nos per infinitat de coses que anomenem "problemes" i que en realitat són "reptes" que ens ajuden al nostre creixement personal. L'equilibri és mantenir-se sempre "al camí del mig" ni massa, ni massa poc, de tot.

Quina és per a tu la fórmula de la felicitat? ■

Si hagués d'escriure una fórmula de la felicitat, seria la següent: $F = A \cdot G^2$ és a dir, que la felicitat s'aconsegueix acceptant (A) tot allò negatiu que no depèn del nostre control i que no podem canviar i agrair tot allò que és positiu, però agrair-ho "molt", per això posaria G al quadrat.

L'EXERCICI FÍSIC
AJUDA A ALLIBERAR
ENDORFINES I
DOPAMINA, QUE SÓN
NEUROTRANSMIS-
SORS QUE MILLOREN
L'ESTAT D'ÀNIM



Hola,

Tinc molts noms: febre, nàusees, diarrea, dolor, inflor, malestar, tos, fatiga, angoixa, ansietat, migranya, granellada... i la llista segueix i segueix.

Sóc l'esforç del teu organisme per restablir la teva salut, per informar-te, prevenir-te i ajudar-te a col·laborar amb el metge que habita al teu interior.....

Creus que et vull perjudicar i impedir que facis els teus plans.

Et queixes perquè no et deixo dormir, caminar, treballar, però segueixes sense escoltar-me ni llegir el meu missatge.

M'envies callar amb fàrmacs antiinflamatoris, analgèsics, antidiarreics, tranquil·litzants, antidepressius etc.

Però JO NO SÓC LA MALALTIA, SINÓ EL REMEI.

Quan et preguntis per què he aparegut?

Què vull dir-te?

Què has de canviar a la teva vida?

Quan recuperis el teu equilibri i la teva coherència, quan les teves emocions estiguin al teu servei i no siguis tu el que

estigui sotmès a la seva dictadura, llavors i només llavors, marxaré per que ja hauré complert la meva comesa.

Atentament:

El símptoma

EL MILLOR METGE
I LA MILLOR
FARMÀCIA QUE
EXISTEIX ÉS AL
NOSTRE INTERIOR



Properament...

Curs de gestió emocional

amb Antonio García Castrillón Sales
Metge psiquiatre