Els efectes del coronavirus

OPINIÓ

David Bueno
Dir. Càtedra de Neuroeducació
UB-EDU1ST

# Cervells confinats

Aniré directe al gra. Som una espècie social abocada a un confinament obligat i necessari. Molts l'estem passant acompanyats, però hi ha persones que estan soles. Sigui com sigui, el cercle social de contactes presencials s'ha reduït dràsticament. I això té conseqüències per al cervell que hem de tenir presents. No hi ha massa estudis que hagin analitzat situacions com l'actual, però em consta que se n'estan fent diversos. Els treballs de què es disposa han analitzat els efectes mentals i cerebrals de l'aïllament en solitud a llarg termini, majoritàriament en presos, i en expedicions de diversos mesos de durada realitzades per grups molt reduïts de persones, com per exemple una que es va fer a l'Antàrtida l'any passat, en la qual es va fer un seguiment de l'activitat cerebral dels seus membres.

En tots els casos, el primer efecte i el més destacable és un increment de l'estrès. L'estrès és una reacció fisiològica i mental davant una situació que percebem com una amenaça. En el confinament actual aquesta amenaça pren diverses formes: sanitàries, laborals i, també, socials, pel fet de no estar en contacte directe amb el nostre entorn. Les xarxes socials poden disminuir aquesta darrera càrrega, però no l'eliminen del tot. Aquest estrès perllongat provoca, al seu torn, una disminució de la capacitat de memòria

**Els veïns fan mostres de suport cada vespre** per agrair la feina dels sanitaris ■ EFE

i desorientació espacial, i afecta el comportament. L'efecte sobre el comportament, però, depèn del temperament de cadascú i de l'entorn concret, per un efecte de contagi. Hi ha persones a qui provoca una certa sobreexcitació, mentre que a d'altres els provoca tristesa, abatiment, melangia i fins i tot depressió. En l'aspecte molecular s'han identificat canvis en algunes proteïnes cerebrals, com una anomenada BDNF, la funció de la qual és mantenir i potenciar les connexions neuronals, i en neurotransmissors implicats en la motivació i la sensació d'optimisme.

Tots aquests efectes es veuen potenciats per alteracions en el ritme circadiari. Aquest ritme, que té una base genètica i neuronal, permet que el cervell s'anticipi de forma preconscient a la rutina diària. Per tant, una de les formes de disminuir la incidència d'aquests efectes és mantenint una bona rutina, tan similar com sigui possible a la que teníem abans. Sense rutina, la sensació preconscient d'amenaça s'incrementa, i amb ella, l'estrès i tots els efectes negatius que du associats. I, per descomptat, una altra manera és mantenir-nos mentalment i físicament tan actius i proactius com sigui possible. L'activitat contribueix a mantenir bons nivells de neurotransmissors implicats en la sensació d'optimisme. No es tracta de "resistir", com diu la cançó que ha tornat a estar uns dies de moda, sinó de "persistir". Resistir és oposar-se amb força, però el confinament és necessari. Persistir, en canvi, implica una actitud proactiva de mantenir-se ferm i constant.

> Ens cal intentar mantenir una rutina i fer exercici físic