

NEUROCIÈNCIA

Quins efectes psicològics tenen desastres naturals com la DANA?

Un estudi recent amb els afectats per l'huracà 'Katrina' conclou que un 15% de les persones que el van viure encara pateixen estrès posttraumàtic, 12 anys després

David Bueno

Han passat poc més de dos dies des de l'inici de la DANA que ha afectat greument diversos municipis del País Valencià i de manera menys greu moltes altres zones de la costa mediterrània catalana i valenciana. També ha impactat en alguns pobles de terra endins, per exemple, a Castella-la Manxa. Pobles negats d'aigua, fang i materials molt diversos, i, el pitjor de tot, més de dues-centes víctimes mortals confirmades a hores d'ara. La pèrdua de vides humanes és sempre irreparable, i restaurar els danys materials portarà un cert temps. Però malgrat que ara potser no ho sembla, d'aquí a poc els rastres visibles materials de la tragèdia seran ben minsos. Tanmateix, quant de temps poden durar les seqüeles psicològiques de viure una catàstrofe natural?

La síndrome d'estrès posttraumàtic que es pot desencadenar en algunes persones després d'una catàstrofe com aquesta pot tenir conseqüències profundes i duradores, des de la persistència de records intrusius, *flashbacks*, malsons i ansietat, fins a irritabilitat, aïllament social i dificultats en les relacions personals. També pot incrementar la predisposició a tenir depressió i a adquirir alguna addicció. I, en casos severos, fins i tot pot arribar a desencadenar problemes de salut física.

Casualment, fa uns dies la revista *Nature* publicava un treball en què s'anàlitzien els mecanismes psicològics que es desencadenen després d'un desastre natural, signat per l'especialista en salut mental Mariana Lenharo. L'anàlisi d'aquesta investigadora parteix d'un article previ publicat el 2017 sobre els efectes psicològics a llarg termini que va provocar el *Katrina*. Aquest huracà es va originar a les Bahames i va travessar el sud de Florida l'agost de 2005, on va causar la mort de més de 1.800 persones. En aquell treball, publicat a *Social Science & Medicine*, es van examinar els efectes a llarg termini que el pas del cicló tropical havia tingut sobre la salut mental de les persones que el van viure, 12 anys després de la tragèdia.

La importància de la llar

De manera resumida, un 15% dels que la van viure encara presentaven símptomes compatibles amb la síndrome d'estrès posttraumàtic. Aquest percentatge, que era molt més alt just després del pas de l'huracà, havia anat disminuint progressivament, però encara quedava un nombre important d'individus que



La síndrome d'estrès posttraumàtic pot tenir conseqüències profundes i duradores en algunes persones. FRANCESC MELCION

presentaven malestar psicològic associat a aquesta síndrome, i que requerien ajuda externa per superar-lo.

Curiosament, el factor que més influeix en aquest malestar era, segons aquests investigadors, el fet d'haver perdut la llar. Des d'una perspectiva antropològica, la casa és essencial per proporcionar seguretat i estabilitat a les persones. No tan sols ofereix un refugi físic, sinó també un espai de seguretat emocional que afavoreix el benestar i la resiliència.

En clau actual, una de les conclusions principals d'aquest treball és que, per afavorir una bona recuperació de la salut mental de les persones afectades, cal dedicar esforços per tal que recuperin la llar, en el sentit ampli de la paraula, físicament i emocionalment segura, amb la celeritat més gran possible.

Tanmateix, segons l'anàlisi de Lenharo publicat a finals d'octubre, hi ha un altre factor que perjudica especialment

les generacions més joves, que identifica amb els mil·lennials: l'ecoansietat.

És un sentiment d'angoixa o preocupació intensa davant la crisi climàtica i el deteriorament del medi ambient, uns processos que s'ha vist que incrementen la freqüència i la intensitat dels fenòmens naturals que tenen efectes catastròfics.

Ecoangoixats

Segons un altre article publicat també a la revista *Nature* l'abril d'aquest any per l'especialista en ciències naturals Helen Pearson, l'ecoansietat pot arribar a afectar fins al 72% de les persones de 18 a 34 anys en alguns països, i pot tenir conseqüències psicològiques significatives, com ara estrès crònic, insomni, dificultats per concentrar-se i, en alguns casos, depressió, que poden afectar la vida quotidiana i les relacions socials. Aquest fet predisposa les persones que la manifesten a viure amb més intensitat i negati-

vitat aquestes situacions catastròfiques, la qual cosa exacerba encara més les conseqüències de la síndrome d'estrès posttraumàtic.

Les conclusions principals que es deriven d'aquesta anàlisi de Pearson són, d'una banda, que en l'àmbit de la salut mental cal treballar socialment i educativament per superar l'angoixa o el malestar emocional relacionats amb els problemes ambientals; i que per aconseguir-ho, cal prendre's seriosament els efectes d'aquests canvis ambientals perquè l'acció humana no els continuï incrementant. En paral·lel, a més, cal adequar els sistemes d'avis i prevenció, i les noves construccions, a la possibilitat d'aquests desastres naturals, per reduir-ne l'impacte, tant pel que fa a vides humanes com de salut mental dels supervivents. Unes lliçons que, malgrat que són globals, sembla que malauradament calgui viure de prop per prendre's seriosament.

David Bueno és professor i investigador de la UB, especialista en genètica i neurociència i divulgador científic