

## La solitud i els efectes de les quarantenes en la salut mental

Dm, 15/12/2020 per Josep Gallifa

[Universitas](#)

La pandèmia per la Covid-19 ha alterat les prioritats en la recerca a les universitats. En el nostre grup, per exemple, vàrem decidir obrir una línia per tal d'estudiar els efectes psicològics del confinament en la població espanyola. Comencem a tenir resultats d'aquests estudis sobre els efectes de les quarantenes en la salut mental de les persones. Els resumiré breument. En aquest cas no expresso una opinió, sinó el que mostren les recerques realitzades, en una mostra significativa, aplicant qüestionaris i instruments que han mostrat validesa i fiabilitat, recerques ja publicades en revistes científiques de la Web of Science.

Destaquem resumidament alguns aspectes sobre els efectes de les quarantenes:

En primer lloc, en els diversos estudis, es va detectar que els confinaments i quarantenes augmentaven el risc psicopatològic en la població espanyola. Així es va poder observar un augment en els símptomes depressius, en les alteracions de la percepció, de l'ansietat o les percepcions paranoiques, tal vegada augmentades per l'excés d'informació o la abundant informació pseudo-científica. Aquests van ser els patrons psicopatològics que més varen augmentar amb el confinament, estem parlant de població general, sense ser població d'especial risc.

Tanmateix un dels resultats més significatius trobats va ser que en termes de salut i psicològics, les recerques varen indicar que les quarantenes no perjudiquen la salut mental ni augmenten la percepció de solitud emocional quan les persones estan en companyia d'éssers estimats o familiars. Es va trobar que la sensació de solitud emocional es reduïa significativament per cada persona amb qui va conviure durant la quarantena la persona entrevistada. És a dir que com més acompanyada estava la persona a menys risc psicopatològic s'exposava. La companyia propera protegeix de la sensació de solitud emocional però també del risc psicopatològic esmentat anteriorment.

Altres aspectes destacables de les recerques va ser que la informació pseudo-científica sobre la Covid-19, així com l'excés d'informació negativa, són perjudicials per al benestar psicològic. També que, durant aquesta crisi, en general els residents a les ciutats estan tenint un benestar psicològic subjectiu inferior que els residents en els municipis rurals.

Els resultats d'aquestes recerques, així com les metodologies implementades, es poden utilitzar com a eina vàlida i fiable per a la mesura psicològica i epidemiològica de les reaccions de les persones sobre la seva manera d'afrontar les conseqüències derivades de la crisi del coronavirus. Aquestes mesures poden ser útils per prendre decisions polítiques i sanitàries efectives per afrontar amb èxit les encara presents crisis arrel de la Covid-19. Recomanàvem en les publicacions que les autoritats tinguin en compte els efectes psicològics, no només els estrictament mèdics, en les situacions de confinament i quarantenes.

Les festes Nadalenques que estan venint, seran una ocasió de trobada amb persones estimades i de vivència de vincles familiars -seguint sempre les

normatives vigents-. Tindran també, a més a més doncs, aquest efecte en el benestar subjectiu.

Referències dels articles:

Escolà-Gascón, A.; Marín, F. X.; Rusiñol, J.; Gallifa, J. (2020). Measuring Psychosocial Reactions to COVID-19: The *COVID Reaction Scales* (COVID-RS) as a New Assessment Tool. *Frontiers in Psychology*, 11, 3272 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.607064>.

Escolà-Gascón, A.; Marín, F. X.; Rusiñol, J.; Gallifa, J. (2020). Pseudoscientific beliefs and psychopathological risks increase after COVID-19 social quarantine. *Globalization and Health*, 16(72). <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00603-1>

Escolà-Gascón, A.; Marín, F. X.; Rusiñol, J.; Gallifa, J. (2020). Evidence of the psychological effects of pseudoscientific information about COVID-19 on rural and urban populations. *Psychiatry Research*, 113628. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113628>