



**Com és la salut mental dels
nostres infants
i joves en el període de
covid-19?**

**ISABEL FLÓREZ FERNÁNDEZ
MARTA BEDMAR-NOGUEROL
MARÍA CARRERA FERRER**



Isabel Flórez Fernández

Madrid (1964). Llicenciada en Medicina i Cirurgia per la Universitat Autònoma de Madrid (1988) i doctora en Ciències de la Salut a la Universitat Illes Balears. Psiquiatra (2012), formació MIR a l'Institut José Germain. Postgrau en Atenció a Immigrants. Màster en Gestió Clínica (EADA). Tutora de residents de psiquiatria des de 1995 fins a 2007. Treballa com a directora de l'Institut Balear de Salut Mental de la Infància i Adolescència des de 2016.

Participació en congressos nacionals i internacionals, sobretot en temes relacionats amb la psiquiatria transcultural i infantil. Sobre aquest tema va fer la tesi «Trastorns psiquiàtrics en infants immigrants llatins a Palma de Mallorca».



Marta Bedmar-Noguerol

Granada (1975). Llicenciada en Medicina i Cirurgia per la Universitat de Granada. Especialista en Psiquiatria via MIR a l'Hospital Clínic Universitari San Carlos de Madrid (2005). Doctora i suficiència investigadora per la Universitat Complutense de Madrid. Màster en Psicoteràpia, Perspectiva Integradora per la Universitat d'Alcalá de Henares. Membre d'IBSMIA (Institut Balear de Salut Mental de la Infància i l'Adolescència) des de la creació el 2008, amb una àmplia experiència clínica i docent. Tutora de residents de psiquiatria (2009-2012). Títol d'experta en Medicina del Son del SES. Investigadora principal del projecte «Son, pantalles i psicopatologia en la població infantil i juvenil a Balears».



Maria Carrera Ferrer

Madrid (1959). Llicenciada en Filosofia i Lletres, secció de Psicologia per la Universitat Autònoma de Madrid (1982). Especialista en Psicologia Clínica (2006). Coordinadora del Programa d'Atenció a Infants i Adolescents amb Trastorns de la Conducta Alimentària a l'Institut Balear de Salut Mental per a la Infància i l'Adolescència. És presidenta de l'Associació Espanyola per a l'Estudi dels Trastorns de la Conducta Alimentària. Professora associada del Màster de Trastorns de la Conducta Alimentària i Obesitat a la Universitat Europea de Madrid.

Ha participat en diversos congressos nacionals i internacionals. Les seves àrees d'estudi s'han centrat en el coneixement dels trastorns de la conducta alimentària i com millorar les tècniques del tractament d'aquests trastorns.

Resum

El març de 2020, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va declarar la situació de pandèmia a causa del coronavirus SARS-Cov-2 (COVID-19). Les mesures per frenar el contagi varen obligar a tancar les escoles i a prolongar el confinament domiciliari, la qual cosa va provocar canvis significatius en les rutines i els hàbits de vida dels infants i adolescents.

Els joves han estat menys vulnerables als efectes directes del virus COVID-19, però han estat especialment exposats als estressors biopsicosocials generats per la situació d'alarma per la pandèmia, amb repercussions en la seva salut mental.

En estudis fets a tot el món després de la primera fase de confinament, es varen detectar símptomes emocionals en el 80 % dels infants: dificultat per concentrar-se, avorriment, irritabilitat, sentiments de soledat, facilitat de discussió, ansietat, tristesa, por excessiva, problemes de son, etc. Es continuen estudiant els símptomes a mitjà i llarg termini.

El nostre objectiu era conèixer la situació de salut mental dels infants durant les fases inicials de la pandèmia i avaluar-ne l'evolució després d'un any d'estat d'alarma. Per a això, hem revisat la literatura científica i les dades sobre l'activitat assistencial en els dispositius de salut mental de la infància i l'adolescència a les Illes Balears.

Paraules clau

Salut mental / Nin / Adolescència / Covid

Resumen

En marzo 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la situación de pandemia por el nuevo virus coronavirus SARS-Cov-2 (COVID-19). Las medidas para frenar el contagio obligaron al cierre de los centros educativos y a un confinamiento domiciliario prolongado, lo que supuso cambios importantes en las rutinas y en los hábitos de vida de los niños y de los adolescentes.

Los jóvenes han sido menos vulnerables a los efectos directos del virus COVID-19, pero han estado especialmente expuestos a los factores estresantes biopsicosociales generados por la situación de alarma por pandemia, con repercusión en su salud mental.

En estudios realizados a escala mundial después de la primera fase de confinamiento se detectaron síntomas emocionales en un 80% de los niños: dificultad de concentración, aburrimiento, irritabilidad, sensación de soledad, facilidad para discutir, ansiedad, tristeza, miedo excesivo, problemas de sueño, etc. Los síntomas a medio y largo plazo continúan estudiándose.

Nuestro objetivo fue conocer la situación en salud mental de los menores durante las fases iniciales de la pandemia y valorar la evolución tras un año de estado de alarma. Para ello hemos revisado la literatura científica y los datos de actividad asistencial en los dispositivos de salud mental de la infancia y adolescencia de Baleares.

Palabras clave

Salut mental / Niño / Adolescente / Covid

1. Introducció

Al març de 2020, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va declarar una situació de pandèmia causada pel coronavirus SARS-Cov-2 (covid-19). Els infants i joves semblaven menys vulnerables als efectes directes del virus covid-19, però es consideraven vectors importants de transmissió, de manera que les mesures per frenar el contagi eren especialment estrictes amb ells: cessar l'activitat docent presencial i prohibir sortir de casa. Els infants i adolescents, per tant, estaven especialment exposats als estressors biopsicosocials generats per la pandèmia.

En l'àmbit mundial, al voltant del 77 % dels menors de 18 anys (1.800 milions d'un total de 2.350 milions) han patit restriccions de moviment i mesures de confinament més o menys estrictes (Fore, H., Hijazi, 2020). Prop de 1.300 milions d'estudiants (gairebé el 74 %) no varen anar a escola. Per a molts d'infants, l'escola juga un paper fonamental en la nutrició, desenvolupament, salut, relació amb els companys i protecció. De vegades, en infants amb entorns desestructurats, la separació de les escoles significa no només no tenir classes, sinó també perdre la intervenció de mestres, treballadors socials, etc., que són els punts de protecció de l'infant.

A Espanya, segons el Ministeri d'Educació, l'escolarització no universitària en el curs 2019-2020 va ser d'uns 8.237.000 estudiants. Tant el tancament d'escoles com el retorn a la nova normalitat varen suposar canvis importants en les rutines i els hàbits de vida d'aquests infants i adolescents.

La pandèmia de la covid-19 ha tingut un efecte profund en tots els aspectes de la salut, inclosos els físics i mentals.

En qualsevol pandèmia, s'espera que els infants i joves puguin sentir-se estressats i preocupats. Les primeres respostes habituals solen ser: por d'emmalaltir i de morir, evitar anar als serveis sanitaris per por d'infectar-se en ser tractats, por de ser posats en quarantena, por de perdre éssers estimats pel virus, angoixa de separar-se'n, sentiments de desesperança, avorriment, soledat i tristesa.

Una altra mesura per fomentar el distanciament físic social, per evitar contagis, era imposar el teletreball. Sense classes presencials, els pares sovint han hagut de compaginar l'activitat laboral amb la cura dels fills i això ha generat situacions de més tensió. En altres casos, la pandèmia també ha provocat una crisi econòmica, amb la pèrdua de l'activitat laboral i el poder adquisitiu de moltes famílies, amb repercussions en la sensació de benestar familiar i un augment de les situacions de maltractament.

D'altra banda, els efectes de la pandèmia del coronavirus estan creant una crisi humanitària a molts països. Els avenços en diversos àmbits de desenvolupament, com la lluita contra la pobresa, la mortalitat infantil i l'educació, es veuen compromesos.

Tot i que s'ha fet recerca per conèixer l'efecte de la pandèmia en els primers mesos de confinament, considerem necessari conèixer l'evolució dels nostres joves i conèixer com la situació de la nova normalitat està afectant la salut mental dels infants i adolescents

de les Illes Balears després d'un any de pandèmia.

2. Objectius i metodologia

El present treball tenia com a objectiu conèixer l'efecte de la pandèmia en l'estat psicològic de la població infantojuvenil de les Illes Balears i detectar els factors de risc per poder desenvolupar accions protectores.

Durant els anys 2020-21 hem duit a terme una cerca de bases de dades d'articles publicats en revistes científiques sobre l'efecte en la salut mental de la pandèmia de covid-19 en infants i adolescents. S'introdueixen les paraules «salut mental», «infants», «covid», «adolescència». Hem trobat 540 articles. Filtrant perquè són metaanàlisis, ressenyes o revisions sistemàtiques, ens surten 59 articles i, si filtram per menors de 18 anys, en resulten 28. També es va fer una investigació específica sobre els hàbits de vida.

També presentam les dades obtingudes de la demanda assistencial de l'Institut de Salut Mental de la Infància i l'Adolescència (IBSMIA) que atén la salut mental dels menors de 18 anys de les Illes Balears.

3. Resultats

3.1 Efecte de la pandèmia en salut mental

L'abril de 2020, el Fons Internacional d'Emergència Infantil de les Nacions Unides (UNICEF) va fer una enquesta a 1700 infants i adolescents de 104 països per entendre com la pandèmia de la covid-19 afectava les

seves vides, particularment, la salut mental i el benestar psicològic. Infants i adolescents varen reportar nivells alts d'estrès (Fore, H., Hijazi, 2020).

Les pandèmies són precursoras del deteriorament de la salut mental (Meherali *et al.*, 2021). Els infants i adolescents pateixen estrès emocional, sentiments d'indefensió i por, que poden evolucionar cap a malalties mentals com l'ansietat, la depressió i els símptomes d'estrès posttraumàtic.

Ara tenim dades, amb prou evidència científica, sobre l'impacte que el confinament va tenir en infants i joves. En estudis fets a Espanya i Itàlia després de la primera fase de confinament, es varen detectar símptomes emocionals en el 80 % dels infants. Alguns d'aquests símptomes varen ser la dificultat per concentrar-se (76 %), l'avorriment (52 %), la irritabilitat (39 %), sentir-se sol (31,3 %), la facilitat de discutir, la tristesa, l'excés de por, els problemes del son (Orgilés *et al.*, 2020).

Al mateix temps, a causa de les circumstàncies socioeconòmiques de la pandèmia, s'espera que apareguin factors associats que també empitjorin la salut mental dels menors (preocupació familiar pel futur econòmic, atur, augment dels trastorns de salut mental en els pares...).

Els infants petits presenten més trastorns d'afecció, trastorns del son, malsons, falta de gana, inatenció i problemes importants de separació. En l'adolescència, però, s'observa més ansietat, depressió, irritabilitat, avorriment, autolesions, comportaments autolítics (Jiao *et al.*, 2020).

El gènere, el coneixement sobre la covid-19, el grau de preocupació per

la infecció epidemiològica i la confiança per superar el brot varen influir significativament en l'estat psicològic. Les adolescents varen mostrar nivells més alts de depressió i ansietat durant la covid-19 que els adolescents masculins (Liang *et al.*, 2020).

La metaanàlisi (Jones *et al.*, 2021) sobre l'efecte postpandèmia troba una evidència concloent de l'impacte negatiu de la pandèmia en la salut mental dels adolescents vulnerables. Troben una relació entre les habilitats negatives d'afrontament i el risc de depressió, estrès i trauma. Les persones amb habilitats positives d'afrontament tenen, però, més capacitat d'adaptació i menys patiment.

Una altra metaanàlisi (Nearchou *et al.*, 2020) va trobar que la majoria d'estudis varen mostrar que les reaccions emocionals relacionades amb la covid-19, com la preocupació, la por de contraure el virus i l'estrès, varen predir la depressió, l'ansietat, els símptomes de TOC, els símptomes somàtics i els problemes de comportament intensificats. La preocupació per tenir covid-19 es va associar positivament amb un risc més alt de símptomes depressius en infants, mentre que ser optimista era un factor protector.

Loades *et al.* (2020) varen fer una revisió sistemàtica de 63 estudis de 51.576 participants i varen trobar una associació clara entre la soledat i els problemes de salut mental en infants i adolescents, especialment amb la depressió en nines i l'ansietat social en nins. La soledat es va associar amb problemes futurs de salut mental fins a 9 anys després i, com més durava el confinament, més problemes causava. Per tant, és important tenir en compte aquesta variable a l'hora de prendre

mesures polítiques d'aïllament. Una altra variable descrita com a important és el suport social. Els que perceben el suport com a baix o moderat tenen un risc més alt d'ansietat i de depressió.

La ràbia, el trastorn d'estrès post-traumàtic i l'esgotament emocional també han estat molt comuns (Panda *et al.*, 2020). Es va trobar que, com a mínim, el 70-90 % dels infants havien empitjorat almanco en alguns aspectes del seu comportament i aquest empitjorament estava associat amb el fet d'estar en quarantena.

Una altra variable que també va influir va ser el grau d'internalització de les regles imposades. Els adolescents que varen participar en el distanciament social a causa de la pressió entre iguals varen reportar un augment dels símptomes depressius. Al contrari, si ho feien perquè consideraven que era la normativa dels pares o del govern, no va tenir tant impacte en la salut.

3.2 Impacte en infants i adolescents amb necessitats especials

Durant els primers mesos la societat va centrar la seva preocupació en els efectes emocionals de la pandèmia entre infants i joves amb alguna necessitat a causa de dificultats en el desenvolupament neurològic, conductual o emocional (Palacio-Ortiz *et al.*, 2020). Els infants amb necessitats especials es varen enfrontar a una situació que per a ells era molt estressant.

Els infants i joves amb trastorn de l'espectre autista sovint tenen dificultats per acceptar canvis. Alteracions inesperades en els seus hàbits poden provocar un augment dels problemes de conducta i actes d'autolesions. Les restriccions

imposades per la covid-19 varen trastocar la rutina de les famílies amb infants amb TEA. També els suports que havien cessat en molts casos, la qual cosa va dificultar enormement la gestió de la vida quotidiana en alguns moments. Presentaven un nivell més alt d'ansietat i augmentaven els estereotips. El doctor en Psicologia Antonio Narzisi, de la Universitat de Pisa, va publicar consells per ajudar les persones cuidadores d'infants amb TEA (Narzisi, A., 2020).

Els infants amb TDAH generalment tenien dificultats per mantenir-se confinats, tancats a casa seva, amb poca capacitat de moure's i la prohibició de tocar coses que poguessin infectar-los. Tot això, de vegades, els va provocar més hiperactivitat i menys capacitat de controlar els impulsos. El Grup Europeu d'Orientació del TDAH va publicar una guia en què recomanava que les famílies utilitzassin estratègies de gestió parental conductual per reduir comportaments disruptius (Cortese *et al.*, 2020).

Els infants amb discapacitat intel·lectual també eren més vulnerables al tancament de les escoles. No entenien què passava a causa de la pandèmia ni les instruccions que els donaven.

Els infants amb trastorns d'ansietat també varen experimentar dificultats per adaptar-se als canvis i la preocupació es va mantenir en les etapes posteriors. La Societat Pediàtrica del Canadà va oferir estratègies d'afrontament (Keyhan N., 2020).

3.3 Hàbits de vida en situació de pandèmia. Implicacions psicopatològiques

La situació de pandèmia per la covid-19 i les mesures per frenar-la varen

suposar canvis sobtats en els hàbits de vida de la població mundial (Balanzá-Martínez *et al.*, 2021; Orgilés *et al.*, 2020). Els menors espanyols varen romandre confinats durant sis setmanes. No podien sortir de casa de forma regular, excepte en casos molt concrets (menors amb discapacitat reconeguda i psicopatologia que poguessin justificar una sortida en un moment determinat).

En aquestes circumstàncies, aspectes com la superfície útil de la casa, la llum natural directa que entrava a l'habitatge, la presència d'un balcó o jardí, la provisió de mitjans electrònics de l'habitatge, varen agafar una rellevància inusual. Altres aspectes que sempre havien estat rellevants varen agafar encara més protagonisme en la situació de confinament, ja que no hi havia un efecte modulador de l'escola: estils educatius parentals, implicació parental, hàbits de vida familiar, nombre i edat dels convivents, etc.

3.3.1 Exercici físic

La situació de confinament va suposar un canvi radical en l'activitat física dels menors, pràcticament anul·lada. Alguns menors estaven actius a les seves cases supervisats pels pares, d'altres no tenien aquesta possibilitat i alguns no tenien espai per fer-ho.

Les implicacions de la restricció de l'exercici físic sobre la salut i la salut mental són rellevants (Janssen i Leblanc, 2010). L'exercici físic és un regulador del son, l'obesitat, el nivell d'ansietat i l'afecte, entre d'altres. La manca d'activitat física en la infància pot empitjorar els trastorns mentals com el TDAH, el TEA, l'ansietat.

3.3.2 El son

Els moduladors principals del rellotge biològic del son són, primer, la llum solar i, després, l'exercici físic. Els horaris de son regulars i adequats ajuden a mantenir el rellotge marcat. Durant el confinament s'han vist canvis d'hàbits i un augment dels trastorns del son. Els factors que hi podrien influir són els següents: menys exposició a la llum solar, més tendència a les pantalles d'abús, disminució de l'activitat física, canvi d'horaris i de rutines. A més, la presència d'estressors, ansietat i/o depressió estan relacionades amb una qualitat del son més pobre. Els pacients amb trastorn mental són més vulnerables a la patologia del son, amb diferents característiques en cadascun d'ells (TDAH, ansietat per TEA, trastorns afectius, esquizofrènia, trastorn bipolar) (Medina Ortiz *et al.*, 2007). La limitació o l'alteració del son en els pacients n'empitjora la clínica.

Un cop relaxades les mesures de confinament i amb el retorn a les rutines, s'estudia la persistència dels trastorns del son en la població general i en la població amb psicopatologia. És rellevant la implicació dels trastorns del son en la salut física i mental de la població. Afecta la concentració, l'aprenentatge i les emocions, però també l'obesitat, la immunitat, etc.

3.3.3 Pantalles

En general, durant el confinament, a causa de l'educació en línia, el manteniment de les relacions socials i familiars, i el temps d'oci, es va produir un gran augment de l'ús de pantalles que és probable que persisteixi en

poblacions vulnerables després del confinament. L'ús inadequat i/o l'abús de dispositius electrònics comporta riscos: disminueix l'activitat física, pot generar dependència i pot influir en la disminució del rendiment escolar. Els infants amb TEA i TDAH són població sensible per tenir problemes relacionats amb l'ús de la tecnologia (Ceranoglu, 2018). L'ús intensiu de pantalles en la primera infància s'ha associat amb TEA o TDAH (Harlé, 2019). En els casos de trastorn de la conducta alimentària, un factor de risc és l'ús de les xarxes socials en què la imatge i la recerca d'elogis tenen un paper prioritari.

3.3.4 Educació

El confinament va suposar el tancament abrupte dels centres educatius per a l'educació presencial. La transferència de coneixement es va veure afectada fins a cert punt. Moltes de les escoles i/o famílies no estaven preparades per fer les classes en línia de manera òptima. Hi varen influir factors com el nombre de dispositius electrònics familiars, la connexió a Internet, el temps i la formació de les famílies per donar suport als requisits tècnics i educatius, l'edat dels menors. També els coneixements i el suport tècnic del professorat per fer classe en línia.

La tornada al curs escolar en la nova normalitat també va ser un repte per a la comunitat educativa, que va haver d'adaptar-se a les mesures encaminades a minimitzar els contagis: reducció de les ràtios d'alumnes per classe per poder mantenir la distància física, grups bombolla estrictes, mascareta obligatòria a partir de sis anys,

diferents horaris d'entrada i de sortida per evitar aglomeracions, classes en línia, anul·lació d'extraescolars presencials, etc.

L'absència durant molt de temps d'un entorn estructurat com és l'escola presencial provoca interrupció de la rutina, avoriment i manca d'idees innovadores per participar en activitats acadèmiques (Lee, 2020).

S'ha demostrat que els infants són més dependents, presten més atenció als pares i l'aïllament pot tenir un efecte negatiu a llarg termini sobre el benestar psicològic (Singh *et al.*, 2020a).

D'altra banda, en l'escolarització parcial, els infants i adolescents incrementen l'ús d'Internet i les xarxes socials, la qual cosa fa que augmenti el risc d'aïllament i el desenvolupament de la dependència de les noves tecnologies.

3.4 Activitat assistencial en la nova normalitat

La fundació ANAR (2021) ha recollit que els principals motius de consulta el 2020 per problemes psicològics, ja sigui per telèfon o xat, han estat: ansietat (88,4 %), autolesions (4,4 %), trastorns alimentaris causats per mals hàbits alimentaris (1,8 %), falta d'exercici físic que condueix a una baixa autoestima (1,2 %), consultes per depressió i tristesa (3,9 %). Alguns varen desenvolupar obsessions, por, soledat i frustració. I les idees i els intents de suïcidi varen augmentar.

En centres sanitaris d'àmbit nacional com l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona, s'han atès un 47 % més d'urgències que l'any anterior i s'han duplicat les consultes d'autolesions i de trastorns alimentaris.

El mateix s'ha observat l'octubre de 2020 a les Illes Balears. La demanda d'atenció de l'IBSMIA ha augmentat tant pel que fa a consultes generals com d'urgències. Això s'ha traduït en un nombre més gran d'ingressos a la unitat d'hospitalització de psiquiatria infantil i juvenil de Son Espases: durant els primers cinc mesos de 2020, s'han produït 66 ingressos, enfront dels 116 dels mateixos mesos del 2021, la qual cosa suposa un increment del 75 %.

Els motius de consulta que han predominat en aquests mesos han estat l'autolesió, les conductes autolítiques i els trastorns alimentaris, sobre els quals tractarem a continuació.

3.5 Trastorns alimentaris (TCA)

S'ha descrit que la incidència de trastorns alimentaris està augmentant entre la població més jove dels països desenvolupats (Singh *et al.*, 2020a). Els efectes de la pandèmia de la covid, com l'augment de l'ansietat i la irritabilitat, han provocat un augment de les conductes restrictives i l'empitjorament dels símptomes d'infants i adolescents amb TCA.

Un estudi fet a Saragossa amb una mostra de 132 infants i adolescents amb TCA va confirmar un augment significatiu dels símptomes greus durant la pandèmia de covid-19 en comparació amb el mateix període de l'any passat (Samatán-Ruiz i Ruiz-Lázaro, 2021).

I què ha passat a les Illes Balears? Què hem pogut detectar des de la Unitat de Trastorns Alimentaris d'IBSMIA?

A l'inici del confinament, excepte pacients hospitalitzats o greus, atesos presencialment, els pacients estaven estables i així ho varen confirmar els seus

pares. A mesura que avançava el confinament, varen començar a presentar ansietat, dificultats per dormir, alguns havien invertit el son. Els pares varen començar a referir més problemes, com la necessitat de fer activitat física no regulada i dificultats per alimentar-se correctament, de manera equilibrada i suficient per mantenir el pes.

Quan els pares varen reprendre la feina i els menors varen quedar a casa, les dificultats es varen veure agreujades per la manca de supervisió. A final de maig, quan comencen les cites presencials, es va constatar que alguns pacients estables amb poca simptomatologia prèvia s'havien descompensat.

Comencen a venir menors amb pèrdues de pes molt significatives i amb tots els símptomes de TCA actius de nou. Així mateix, arriben peticions urgents d'atenció a menors no coneguts prèviament, amb pèrdua de pes severa que requereixen ingrés hospitalari i tractament intensiu en un hospital de dia.

Per tant, la crisi sanitària s'ha associat a un augment de casos de trastorns alimentaris, que debuten a una edat més jove i quan arriben als serveis sanitaris són més greus (Haripersad *et al.*, 2021).

El 2020 hem fet 44 ingressos a la unitat hospitalària d'IBSMIA per trastorns alimentaris, enfront dels 29 del 2019, és a dir, un 50 % més. Pel que fa a les consultes durant el 2020, s'han rebut un 42 % més de casos nous (81, 71 dones i 10 homes) respecte al 2019 (57).

A principi del 2021, continuen arribant i augmentant els casos: 23 ingressats en els cinc primers mesos.

Ara bé, què ha passat perquè aquestes patologies augmentin la incidència i la gravetat aquest any? Se sap que els TCA no s'inicien per una sola causa i que són molts els factors que n'afecten el desenvolupament (genètica, factors socioculturals, traumes, insatisfacció amb la imatge corporal, autoestima, trets de personalitat com el perfeccionisme i la rigidesa...).

Al llarg d'aquests mesos hem tingut cura de menors que s'han espantat, s'han avorrit molt, que han anhelat trobades amb els companys. Els més obsessius i perfeccionistes s'han centrat compulsivament en estudis en línia per la por de no passar el curs, d'altres s'han desvinculat amb la por posterior consegüent, alguns no han tingut accés a estudis per falta de dispositius electrònics. Alguns infants i adolescents han perdut els padrins o algú proper o estimat.

La majoria dels adolescents amb TCA han passat hores a les xarxes sense supervisió parental, visitant web o aplicacions i pensant, potser, que el seu cos no era l'adequat. També han tingut temps de cercar dietes miraculoses i molts han fet molt exercici físic, animats per les recomanacions, donades des de diferents àmbits, per fer front al confinament.

Tot i així, això per si sol no explicaria l'augment i la gravetat dels TCA. Podríem pensar en un grup d'adolescents molt vulnerables a l'estrès i amb les seves pròpies característiques personals i genètiques.

La comprensió de l'infant no es pot dur a terme sense tenir-ne en compte l'entorn. L'impacte de la pandèmia en els pares o les persones que els cuin

den també ha pogut impactar en la seva psicopatologia.

3.6 Recomanacions

Per millorar el benestar emocional dels infants en la situació actual de la nova normalitat, consideram necessari tenir en compte les recomanacions següents, que s'han d'implementar des de totes les àrees dels sistemes de suport a la infància (Singh *et al.*, 2020b).

3.6.1 Pares

- Impulsar un estil d'afrontament que la família com a equip estigui motivat a seguir.
- Ser el millor model per als fills en habilitats per a la vida.
- Mantenir rutines constants.
- Promocionar els comportaments saludables.
- Participar en la gestió dels problemes que sorgeixen.
- Evitar l'ús excessiu d'Internet.
- Abordar les necessitats pròpies de salut mental dels pares.

3.6.2 Professorat

- Recuperar les rutines escolars tan importants per a tothom i, especialment, per als joves amb problemes de salut mental (Lee, 2020).
- Minimitzar les desigualtats educatives entre infants de diferents estrats de la societat (Ghosh *et al.*, 2020).
- Educar i actuar de forma responsable davant la Covid-19.
- Formar en habilitats vitals.
- Promocionar la salut mental.

- Coordinar-se amb els pares.
- Derivar a recursos sanitaris.

3.6.3 Pediatres

- Educar els pares sobre les necessitats dels seus fills.
- Reconèixer les manifestacions d'estrès i malestar emocional en infants.
- Ajudar els infants i els pares a gestionar l'estrès i l'ansietat lleus.
- Introduir revisions de salut mental per a infants.
- Serveis de salut mental.
- Produir i difondre material relacionat amb la higiene de la salut mental, promoció de conductes saludables, així com material psicoeducatiu sobre malalties mentals.
- Oferir atenció de la salut mental innovadora i coordinada amb persones que juguen un paper important en l'atenció a la infància: pediatres, mestres, orientadors i altres membres de la comunitat.
- Desenvolupar intervencions psicològiques basades en la teleassistència.
- Millorar l'accés dels infants i adolescents als serveis de suport a la salut mental.
- Promoure mecanismes d'afrontament saludable durant la crisi.

4. Conclusions

- Tant la literatura científica com l'activitat assistencial confirmen l'impacte que la pandèmia de la covid-19 ha tingut en la salut mental dels infants i, especialment, dels adolescents.
- Les urgències psiquiàtriques i els ingressos hospitalaris entre menors han augmentat.

- Les demandes més freqüents han estat per autolesions, conductes autolítiques i trastorns alimentaris.
- Es recomana un enfocament integral des de tots els àmbits (família, escola, salut).

Bibliografia

- Balanzá-Martínez, V.; Kapczinski, F.; De Azevedo Cardoso, T.; Atienza-Carbonell, B.; Rosa, A. R.; Mota, J. C. i De Boni, R. B. (2021). «The assessment of lifestyle changes during the COVID-19 pandemic using a multidimensional scale». *Revista de Psiquiatria y Salud Mental*, 14 (1), 16-26. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.07.003>
- Ceranoglu, T. A. (2018). «Inattention to Problematic Media Use Habits: Interaction Between Digital Media Use and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder». *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* (vol. 27, Issue núm. 2, p. 183-191). W. B. Saunders. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.009>
- Cortese, S.; Asherson, P.; Sonuga-Barke, E.; Banaschewski, T.; Brandeis, D.; Buitelaar, J.; Coghill, D.; Daley, D.; Danckaerts, M.; Dittmann, R. W.; Doepfner, M.; Ferrin, M.; Hollis, C.; Holtmann, M.; Konofal, E.; Lecendreux, M.; Santosh, P.; Rothenberger, A.; Soutullo, C.; ... Simonoff, E. (2020). «ADHD management during the COVID-19 pandemic: guidance from the European ADHD Guidelines Group». *The Lancet Child and Adolescent Health* (vol. 4, núm. 6, p. 412-414). Elsevier B. V. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30110-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30110-3)
- Fore, H. i Hijazi, Z. (2020). «COVID-19 is hurting children's mental health. Here are 3 ways we can help». Fòrum Econòmic Mundial. <https://www.weforum.org/agenda/2020/05/covid-19-is-hurting-childrens-mental-health/>
- Fundació ANAR (2021). <http://www.anar.org/fundacion-anar-preve-76-ni-nos-adolescentes-contacto-anar-durante-confinamiento-problemas-psicologicos-des-escalada/>
- Ghosh, R.; Dubey, M. J.; Chatterjee, S. i Dubey, S. (2020). «Impact of COVID-19 on children: Special focus on the psychosocial aspect». *Minerva Pediatrica* (vol. 72, núm. 3, p. 226-235). Ed. Minerva Medica. <https://doi.org/10.23736/S0026-4946.20.05887-9>
- Haripersad, Y. V.; Kannegieser-Bailey, M.; Morton, K.; Skeldon, S.; Shipton, N.; Edwards, K.; Newton, R.; Newell, A.; Stevenson, P. G. i Martin, A. C. (2021). «Outbreak of anorexia nervosa admissions during the COVID-19 pandemic». *Archives of Disease in Childhood*, 106(3), 2020. <https://doi.org/10.1136/archdisc-hild-2020-319868>
- Harlé, B. (2019). «Intensive early screen exposure as a causal factor for symptoms of autistic

- spectrum disorder: The case for "Virtual autism"». *Trends in Neuroscience and Education*, 17. <https://doi.org/10.1016/j.tine.2019.100119>
- Janssen, I. i Leblanc, A. G. (2010). «Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth». *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (vol. 7). <http://www.ijbnpa.org/content/7/1/40>
 - Jiao, W. Y.; Wang, L. N.; Liu, J.; Fang, S. F.; Jiao, F. Y.; Pettoello-Mantovani, M. i Somekh, E. (2020). «Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic». *Journal of Pediatrics* (vol. 221, p. 264-266. e1). Mosby Inc. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>
 - Jones, E. A. K.; Mitra, A. K.; Bhuiyan, A. R. i Dankulincova, Z. (2021). «Impact of COVID-19 on Mental Health in Adolescents: A Systematic Review». *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 2470. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052470>
 - Keyhan, N. (2020). «Apoyar a los jóvenes con trastornos de ansiedad durante la pandemia de COVID-19». https://www.cps.ca/uploads/blog_uploads/Anxiety_and_COVID_PRINTABLE.pdf
 - Lee, J. (2020). «Mental health effects of school closures during COVID-19». *The Lancet, Child and Adolescent Health*. 2020, 4, 421.
 - Liang, L.; Ren, H.; Cao, R.; Hu, Y.; Qin, Z.; Li, C.; Mei, S. i Com, M. (2020). «The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health». *Psychiatric Quarterly*. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09744-3>
 - Loades, M. E.; Chatburn, E.; Higson-Sweeney, N.; Reynolds, S.; Shafran, R.; Brigden, A.; Linney, C.; McManus, M. N.; Borwick, C. i Crawley, E. (2020). «Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19». *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (vol. 59, núm. 11, p. 1218-1239. e3). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
 - Medina Ortiz, Ó.; Sánchez Mora, N.; Conejo Galindo, J.M; Fraguas Herráez, D. i Arango López, C. (2007). «Alteraciones del sueño en los trastornos psiquiátricos». *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 36(4), 701-717. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80636410>
 - Meherali, S.; Punjani, N.; Louie-Poon, S.; Rahim, K. A.; Das, J. K.; Salam, R. A. i Lassi, Z. S. (2021). «Mental health of children and adolescents amidst covid-19 and past pandemics: A rapid systematic review». *International Journal of Environmental Research and Public Health* (vol. 18, núm. 7). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073432>
 - Narzisi, A. (2020). «Handle the autism spectrum condition

- during coronavirus (Covid-19) stay at home period: Ten tips for helping parents and caregivers of young children». *Brain Sciences* (vol. 10, núm. 4). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/brainsci10040207>
- Nearchou, F.; Hennessy, E.; Flinn, C.; Niland, R. i Subramaniam, S. S. (2020). «Exploring the impact of covid-19 on mental health outcomes in children and adolescents: A systematic review». *International Journal of Environmental Research and Public Health* (vol. 17, núm. 22, p. 1-19). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228479>
 - Orgilés, M.; Morales, A.; Delvecio, E.; Mazzeschi, C. i Espada, J. P. (2020). «Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain Brief Title: Psychological effects of quarantine on youths».
 - Palacio-Ortiz, J. D.; Londoño-Herrera, J. P.; Nanclares-Márquez, A.; Robledo-Rengifo, P. i Quintero-Cadavid, C. P. (2020). «Psychiatric disorders in children and adolescents during the COVID-19 pandemic». *Revista Colombiana de Psiquiatría* (vol. 49, núm. 4, pp. 279-288). Elsevier Doyma. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.006>
 - Panda, P. K.; Gupta, J.; Chowdhury, S. R.; Kumar, R.; Meena, A. K.; Madaan, P.; Sharawat, I. K. i Gultati, S. (2020). «Psychological and Behavioral Impact of Lockdown and Quarantine Measures for COVID-19 Pandemic on Children, Adolescents and Caregivers: A Systematic Review and Meta-Analysis». *Journal of Tropical Pediatrics*. <https://doi.org/10.1093/tropej/fmaa122>
 - Samatán-Ruiz, E. M. i Ruiz-Lázaro, P. M. (2021). «Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes durante pandemia covid-19: estudio transversal». *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 38(1), 40-52. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v38n1a6>
 - Singh, S.; Roy, D.; Sinha, K.; Parveen, S.; Sharma, G. i Joshi, G. (2020a). «Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations». *Psychiatry Research* (vol. 293, p. 113429). Elsevier Ireland Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113429>