

**L'ESTRÈS TAMBÉ
AFECTA ELS NENS I
ELS ADOLESCENTS**

David Bueno i
Torrens



Professor i investigador
de genètica de la UB i
divulgador de la ciència

Estrès infantil

Fa dies, l'Institut d'Estadística de Catalunya va fer públic el resultat de l'*Enquesta a la joventut de Catalunya 2012*. Entre totes les dades que hi consten, n'hi ha una que em va cridar l'atenció, possiblement perquè acabava de llegir un parell d'articles científics sobre el tema: un 4,1% dels joves entre 15 i 19 anys consideren que la seva feina és molt estressant, i un 36,6% que ho és força. L'estrès no afecta només els joves i els adults, sinó també els nens i els adolescents. Segons la Societat Espanyola d'Estudis d'Ansietat i Estrès, un 8% dels nens i un 20% dels adolescents pateixen estrès crònic, per diversos motius, entre els quals destaquen la mort d'un familiar, una separació dels pares mal portada i un excés d'activitats extraescolars o de deures. Aquests dos articles científics, publicats a la revista PNAS, demostren que l'estrès infantil i juvenil deixa una empremta pràcticament inesborrable al cervell que afecta la conducta d'aquestes persones durant tota la seva vida.

PSICOLÒGICAMENT, L'ESTRÈS és un estat de tensió aguda que manifesta l'organisme quan ha de reaccionar davant una situació d'amenaça. Des del punt de vista fisiològic, consisteix en l'activació de diverses àrees del cervell, com l'amígdala, implicada en la gestió de les emocions; l'hipotàlem,

que fa de vincle entre el sistema nerviós i la producció hormonal; l'hipocamp, que organitza la memòria, i l'escorça prefrontal, que regula els processos cognitius, com ara l'atenció, la planificació i la resolució de problemes. En principi la capacitat d'estressar-nos és beneficiosa, perquè ens permet reaccionar davant una situació d'amenaça, és a dir, ens permet afrontar els reptes amb més garanties d'èxit. El problema, però, sorgeix quan l'estrès esdevé crònic.

L'ESTRÈS CRÒNIC ALTERA l'equilibri neuroquímic del cervell en les àrees esmentades, i en els nens els dificulta l'aprenentatge i el control de l'agressivitat. Fins no fa gaire, es pensava que aquests efectes eren transitoris, mentre durava la situació d'estrès, però aquests dos treballs han capgirat la situació. Els investigadors han analitzat el "cablejat" neuronal de nens,

El resultat és diferent: els reptes assumibles ens vigoritzen i ens motiven, i l'estrès ens fa perdre autoestima i autoconfiança

adolescents i joves entre 9 i 24 anys sotmesos a estrès crònic agut, derivat de situacions de pobresa familiar o de viure en orfenats. I també ho han analitzat en ratolins als quals, experimentalment, se'ls ha induït estrès crònic per manca de cura paternal. En tots els casos s'han observat alteracions permanents en les connexions neuronals, especialment en l'amígdala cerebral, les quals afavoreixen que, d'adults, tinguin problemes per gestionar les emocions negatives i manifestin una menor autoestima i autoconfiança, i una major propensió cap a les reaccions agressives.

MALGRAT QUE LES CONDICIONS d'aquest estudi siguin molt extremes (pobresa estructural o viure en un orfenat), els autors reconeixen que altres situacions d'estrès més moderades però igualment cròniques poden tenir efectes similars, com el provocat per un excés d'activitats extraescolars o de deures. En aquest sentit, l'objectiu d'aquestes activitats hauria de ser plantejar reptes als infants i adolescents per a estimular llur aprenentatge social i acadèmic, però la línia que separa els reptes de l'estrès és molt prima, i diferent en cada persona. El resultat, però, és ben diferent: els reptes assumibles ens vigoritzen i ens motiven, i l'estrès ens fa perdre autoestima i autoconfiança.