

FATIGA PANDÈMICA



Molts mesos han passat des de l'inici de la pandèmia de la Covid-19. Hem viscut moltes coses estranyes no vistes fins al moment: mascaretes, rentar-se les mans, distància social, confinaments més o menys estrictes, alteració de les condicions de treball, estudi o esport, contagi, alguna víctima entre familiars i amics, informacions contradictòries, decisions incoherents, improvisació, falta de transparència, etcètera. Les emocions han anat evolucionant des d'una agitació inicial cap a un desànim, tristesa, enuig i cansament a mesura que ha anat passant el temps. De fet, es parla de 'fatiga pandèmica'.

L'estrès és un mecanisme que s'activa quan un sent demandes que creuen no és capaç d'atendre. L'estrès es pot produir per congestió de situacions a les quals un no pot arribar a atendre. La tensió física i emocional s'arriba a convertir en quotidiana i permanent. La duració de la pandèmia està provocant conseqüències negatives de tipus emocional en moltes persones i col·lectius, professionals, socials, i esportius. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ja li ha posat nom, **FATIGA PANDÈMICA**.

¿Tens fatiga pandèmica?

Són moltes les persones que, durant les diferents onades, han començat a patir esgotament, sensació d'indefensió, preocupació, falta de somni o apetit, apatia, dificultats en la concentració, entre altres efectes. Un estat d'ànim que bé donat per la por al contagi, l'augment de les notícies negatives, la falta de contacte amb el nostre entorn o la incertesa davant una situació tan canviant. I a partir d'aquí presenta una simptomatologia que està relacionada més amb la fatiga mental i

psicològica que amb la fatiga física. A mesura que s'acumula la fatiga, augmenta la fatiga, augmenta el cansament, atipament, esgotament, enuig, desànim, tristesa, emocions negatives o desagradables que van associades. La fatiga pot provocar relaxació, inclús rebuig en el compliment de les mesures de protecció contra el virus. Es pot entendre que darrere d'alguns comportaments irresponsables està l'atipament que s'ha anat acumulant.

¿Com portes la fatiga pandèmica?

La fatiga empeny a afluixar en l'esforç, a descansar. Em sento cansat i em prenc uns minuts de descans. Però en la pandèmia no és possible afluixar en l'esforç perquè arriba a l'incompliment de les mesures de protecció, el que posa en risc a qui ho faci i al seu cercle de contactes diaris.

La fatiga física i emocional té un componen cognitiu relacionat amb com es percep en forma de sensacions físiques (esgotament, alteracions del somni, disminució de l'apetit sexual, alteracions en la conducta alimentària...) i d'emocions (irritabilitat, enuig, desànim, tristesa...). És clau com s'interpreten les primeres senyals que manifesten la fatiga. Cada persona les interpreta o viu a la seva manera, segons caràcter, experiència, valors, càrrega emocional...

Si la forma de reaccionar és 'no puc més', 'això no ho puc suportar', 'necessito sortir, relacionar-me, viure', és fàcil que es produeixi la relaxació en el compliment de les mesures de protecció. En canvi, si davant la fatiga el pensament és 'entenc el meu cansament', 'és normal que estigui cansat', 'encara estar cansat, puc seguir amb el meu esforç', 'el cansament no em farà afluixar', 'em sento cansat, però sóc fort' serà més fàcil conviure amb la fatiga, comprendre i gestionar-la de forma més eficaç.

Hi ha persones i col·lectius socials més exposats a la fatiga emocional. En primer lloc, venen al pensament els sanitaris que durant mesos gairebé no han pogut descansar. Estan vivint una situació de moltíssim estrès durant molt de temps. Ningú cuida del que ens cuiden. Després estant tots aquells que estan pagant la factura en l'àmbit econòmic: atur, acomiadament, tancaments... L'avaria pel que fa a ingressos econòmics va sent gran en moltes llars i empreses.

¿Com gestionar la fatiga pandèmica?

Es pot utilitzar la metàfora de la fatiga en l'exercici físic o esport com a referència per afrontar i gestionar la fatiga generada pels mesos de pandèmia.

A l'esport, la fatiga s'entén com un aspecte inherent a l'esforç. La

fatiga és comprenc, es tolera i l'esportista sol gestionar-la bé. Quan l'esportista interpreta els primers símptomes de fatigues des de l'amenaça, risc o por, disminueix el seu esforç, baixa el seu rendiment, pot patir decisions per part de l'entrenador, té por a lesionar-se... L'esportista va aprenent a entendre la fatiga associada a l'esforç, sap que treballar-la millora la seva condició física i mental, i aprendre a no disminuir el seu esforç, seguir parlant al màxim nivell i seguir prenent bones decisions malgrat la fatiga. Es poden prendre de l'esport aprenentatges per gestionar la fatiga pandèmia, molt més emocional que física.

1. Entendre la fatiga emocional: És normal que després de 10 mesos hi hagi molt cansament i atipament. No pot ser d'altra manera. La qüestió és que fer davant aquests lògic cansament.

2. Conviure amb la fatiga: Cansament, irritabilitat, incertesa, inestabilitat formen part del clima emocional en el qual ens toca viure. No podem esperar sentir-nos feliços del tot, així és el temps que vivim. No és el moment per pensar, sinó per fer, no podem deixar-nos emportar per les nostres emocions negatives. Les identifiquem, les comprenem, però hauríem de desmarcar-nos d'elles, mai deixar-nos portar per elles perquè llavors serà fàcil que descarrilem.

3. Segur esforçant-se a pesar de la fatiga: Sentir cansament no justifica llençar la tovallola, afluixar, relaxar-se i deixar de complir les mesures de protecció. Seria pitjor el remei que la malaltia. Ha de continuar esforçant-se, encara un se senti cansat o esgotat. Es pot seguir, el cansament no pot servir d'excusa per relaxar-se, incomplir i posar en risc la mateixa salut o la del demès.

4. Saber cuidar-se per contrarestar la fatiga: És possible contrarestar la fatiga organitzant-se bé en el dia a dia encara sense que acompanyi l'estat d'ànim. No s'ha d'esperar a estar animat per fer activitats, s'han de fer per animar-se i pal·liar el lògic cansament.

La millora comença quan apareix la fatiga

Els esportistes saben bé que entendre, tolerar i seguir treballant en la fatiga millora la condició física i emocional. L'autèntic entrenament comença quan apareix la fatiga, és quan millora.

José Carrascosa. Psicòleg de l'esport. www.sabercompetir.com