

## Un període de canvis anomenat adolescència

L'adolescència és una etapa complexa, plena de llums i ombres, per això, és important no perdre de vista tot el que aquesta pot generar: passió, ingenuïtat, flexibilitat, il·lusió, energia, idealisme... que pot alternar-se fàcilment amb períodes d'ansietat i de conflictes, dins d'aquests està la famosa rebel·lia adolescent. Rocío Rosés, psicòloga de l'Hospital Universitari General de Catalunya, ens parla d'aquest cicle i de com podem afrontar-lo.

Es tracta d'un període de desenvolupament, de CANVIS (així, amb majúscules): canvis físics en els quals el cos es transforma ràpidament i es passa de ser nen a adult, canvis psicològics i socials, un cicle en el qual apareixen aspectes tan poderosos a escala motivacional com són l'atracció i el desig sexual.

El centre del món ja no són el pare i la mare. El propòsit principal és aconseguir l'acceptació social: encaixar en el grup i ser acceptats, especialment entre les persones de la mateixa edat. És una època en la qual toca explorar, diferenciar-se dels seus pares i trobar les seves pròpies respostes a les "senzilles" preguntes: Qui sóc jo? Com entenc jo les coses? Com crec que han de ser?

Demostrar (i demostrar-se) que ja no s'és un nen, sinó un individu independent. En el procés d'aconseguir l'autonomia psicològica és fàcil que es transiti per estats de submissió i de rebel·lia, com les dues cares d'una mateixa moneda. Si tot aquest procés es duu a terme amb èxit, l'adolescent assolirà una autonomia psicològica. Després, el repte serà mantenir-la davant les diferents dificultats que planteja la vida adulta.

També sorgeixen altres preguntes poc precises: Com serà la meua vida? Aconseguiré el que desitjo? Aconseguiré els meus objectius? Seré estimat? Aquesta incertesa respecte el futur en un cervell encara immadur pot provocar intenses situacions emocionals que ni ells mateixos saben explicar. A més, la frustració sol sortir amb les persones més pròximes i amb les quals es té major confiança, generalment els pares.

Però els fills no són els únics sotmesos a l'estrès, els pares poden estar enfrontant-se als seus propis "duels" (del nen petit que no tornarà, de la seguretat de tenir-lo sempre a casa a "on estarà?", de la confiança en un mateix "l'hauré educat bé?", etc.) A més, en aquesta època de tensió, és fàcil sentir-se angoixat i que es disparin actituds extremistes, per exemple, podem reaccionar endurint-nos, posant normes estrictes, castigant en excés, buscant que entenguin els nostres arguments lògics (davant problemes emocionals)... Una altra actitud és la de mirar cap a un altre costat, abandonant l'acompanyament i encreuant els dits esperant que s'acabi aquesta etapa i que tot surti bé.

Aconseguir que no es trenquin els lligams i aconseguir retrobar-se afectivament, malgrat la complexitat del moment, és tasca de tots. Per a això és important que els pares recordin la seva pròpia adolescència, llegeixin i s'informin sobre aquesta etapa, per a preparar-se i afrontar-la, parlin amb els seus fills, siguin empàtics, els expliquin records de la seva adolescència i els suggereixin lectures sobre aquesta etapa. També és important acudir a un especialista perquè els parli dels canvis físics que estan tenint, respectin la intimitat del seu fill i estiguin alerta sobre els possibles símptomes d'alarma com poden ser: pèrdua o augment de pes, canvis en el rendiment escolar i en les notes, problemes de somni, canvis dràstics i ràpids en la seva personalitat, consum de tabac, alcohol o drogues, entre altres.

## Un període de canvis anomenat adolescència

A mesura que van passant els anys, els adolescents comencen a ser més regulars emocionalment i es converteixen en joves responsables i independents. L'adolescència és una etapa per a passar-la i superar-la en família.

### Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:  
Comunicació  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45