

PENSEM-HI

Dra. Carmina
Castellano Tejedor

La tristor que arriba amb la tardor: trastorn afectiu estacional o melangia?

Quan els dies s'escurcen i el fred comença a fer-se notar, moltes persones experimenten una davallada anímica. L'apatia, la son excessiva, la manca d'energia i una tristor difusa poden ser senyals d'un fenomen recurrent en aquesta època de l'any: el trastorn afectiu estacional (TAE), una forma de depressió que es manifesta principalment entre la tardor i l'hivern, coincidint amb la reducció d'hores de llum solar. Saber distingir entre una davallada emocional transitòria i un trastorn psicològic és clau per al benestar. La llum natural té un paper clau en la regulació dels ritmes circadianis, el nostre rellotge biològic. Quan aquesta disminueix, s'altera la producció de serotonina –neurotransmissor vinculat al benestar emocional– i de melatonina, que regula el cicle del son. Aquest desequilibri pot afectar la qualitat del descans, l'estat d'ànim i la capacitat de concentració.

Els símptomes habituals del TAE inclouen una tristesa persistent, pèrdua d'interès per activitats habituals, fatiga, més necessitat de dormir, augment de la gana (especialment de carbohidrats) i dificultat per concentrar-se. La diferència amb una simple melangia estacional rau en la intensitat, la durada i l'impacte que té en la vida quotidiana.

Aquest trastorn és més freqüent en dones, en joves adults i en persones que viuen en zones amb hiverns llargs i foscos. Tot i així, també es detecten casos subclínic, amb símptomes més lleus però que poden afectar significativament el benestar general.

La fototeràpia, entesa com una exposició controlada a una llum artificial similar a la solar, és un dels tractaments més efectius. També són molt útils la teràpia psicològica, l'exercici físic regular i el manteniment d'uns hàbits saludables regulars. Sortir a caminar al matí, aprofitar la llum natural, mantenir contacte social i seguir una rutina saludable pot ajudar a prevenir o atenuar els efectes del TAE.

Quan la tristor s'allarga més de dues setmanes o interfereix en les activitats diàries, és important demanar ajuda professional. Detectar el problema a temps és clau per evitar que el malestar s'agreugi.

La tardor ens convida al recolliment, però també pot ser una oportunitat per escoltar-nos i cuidar-nos. Reconèixer com afecta la llum la nostra salut mental no és cap exageració, sinó un pas necessari cap a una vida més conscient i equilibrada.

(*) Col·legiada 22.986. Dra. en psicologia, psicòloga general sanitària. Professora dels estudis de psicologia i ciències de l'educació de la UOC. CEO de Psynaptic SLP

DOS QUARTS DE DOTZE (11.30 h). Barcelona (Barcelonès)



Els radars redueixen el 20% d'accidents amb víctimes greus

LAIA BRUGUERA

■ Els radars de velocitat instal·lats a les carreteres catalanes han reduït del 31% el nombre d'accidents de trànsit amb ferits i del 20% la quantitat de sinistres amb ferits greus o morts, entre el

2002 i el 2023, segons un estudi encarregat pel Servei Català de Trànsit (SCT). Això significa que, en total, gràcies a aquest mecanisme de control i dissuasió, s'han evitat més de 1.610 accidents amb ferits, 372 dels quals

tindrien víctimes greus o mortals, informa l'ACN. Actualment, a la xarxa viària catalana hi ha 131 radars de velocitat fixos senyalitzats. La reducció dels accidents és més important en el cas dels conductors joves, sobretot

homes de 25 a 44 anys, perquè solen ser els que tenen hàbits de més risc. S'ha constatat que el radar també ajuda a disminuir el nombre d'accidents provocats per causes que no són vinculades a la velocitat. ■ ACN

DOS QUARTS DE DOTZE (11.30 h)
Girona (Gironès)

La valoració de la dependència a la demarcació es fa esperar 9 mesos

J. FERRER

■ La valoració dels expedients de la llei de la dependència a les comarques gironines es fa esperar nou mesos, segons les últimes dades, publicades al maig. Per això, el grup parlamentari d'Esquerra Republicana (ERC) al Parlament registrarà en els propers dies una proposta de resolució per posar fi al retard. El diputat republicà per Girona i alcalde de Salt, Jordi Viñas, denuncia que les comarques de Girona centre i litoral són les que acumulen més retards. Concretament, segons dades del Servei de Valoració de la Dependència (Sevad) publicades al mes de maig, els expedients en aquestes comarques triguen a resoldre's de mitjana 269 dies, és a dir, 9 mesos, el doble que la mitjana catalana, que se situa en 134 dies, exposa ERC en una nota de premsa. Els republicans demanaran un pla de reforç dels Sevad a les zones amb més retard. Segons les darreres dades publica-

des per Drets Socials i Inclusió, al maig, el Sevad de Girona centre i litoral acumulava 8.643 sol·licituds pendents de resoldre, i el segon Sevad que en tenia més de pendents, el d'Osona, Berguedà i Bages, n'acumulava 4.353.

UN QUART D'UNA (12.15 h)
Girona (Gironès)

Vint-i-dos anys de presó per a l'únic autor del crim de Cabanelles el 2021

M. LÓPEZ / X. PI / ACN

■ L'Audiència de Girona condemna a 22 anys de presó l'acusat de matar l'home trobat al voral d'una carretera a Cabanelles (Alt Empordà) el 28 de febrer del 2021. Al banc dels acusats, s'hi van asseure dos investigats, però un va quedar absolt perquè el jurat popular va considerar que no hi havia proves que avaluessin la seva participació en els fets i va resoldre que Florin Petcu era "l'únic autor" del crim. La sentència recull el veredict i el condemna per assassinat perquè la víctima no es va poder defensar, li va fer patir una "agonia innecessària" i el va tractar amb un "menyspreu absolut" quan el va "abandonar

a la seva sort" al voral. L'Audiència ordena investigar dos testimonis per esbrinar si van mentir en el judici.

TRES QUARTS D'UNA (12.45 h)
Girona (Gironès)

Aviat estaran vacunats el 75% dels bovins del primer focus de DNC

LAIA BRUGUERA

■ El 75% dels bovins situats a 50 quilòmetres del primer focus de dermatosi nodular contagiosa (DNC) estaran vacunats "en les pròximes hores", segons va informar ahir la conselleria d'Agricultura. La veterinària i gerent de Serveis de Millora Ramadera i Genètica Aplicada (Seme-ga), Clàudia Romero, va dir que, un cop s'hagi vacunat el 70 o el 80% d'animals i el 95% de les granges més pròximes als brots, es pot demanar a la Unió Europea que s'aturin els buidatges sanitaris i només se sacrificuin els animals que donin positiu. Així mateix, també es proposarà ampliar els radis de protecció per vacunar també el bestiar situat a 70 o 100 quilòmetres dels deu brots detectats a l'Alt Empordà i al Gironès, informa l'ACN.

També a la Catalunya del Nord s'han detectat brots de dermatosi nodular contagiosa, tres fins ara, que afecten més de 140 animals. Els sacrificis van començar aquest cap de setmana.

LES DUES (14.00 h)
Girona (Gironès)

Identifiquen tres centres del Patronato de la Mujer a Girona

JORDI FERRER

■ El Patronato de Protección a la Mujer va tenir com a mínim tres centres a la ciutat de Girona. Són dades que té documentades fins al moment l'Associació Contra l'Oblit, que treballa per reparar l'honor de les víctimes i demanar justícia contra el que consideren que va ser un exemple "de repressió de gènere i violació dels drets humans". Segons fonts consultades de l'Associació Contra l'Oblit, el patronat, adscrit al Ministeri de Justícia, va tenir un centre propi al número 25 del carrer de la Força, l'antic convent de les Adoratius a la confluència d'Antoni Maria Claret ja enderrocat i al número 3 de la pujada de Sant Domènec.



fes-te soci:
902 15 15 07
www.msf.es