



# LA CRISI NO ÉS NOMÉS ECONÒMICA

DES DE FA MESOS, LA CRISI ECONÒMICA ÉS LA PROTAGONISTA DELS MITJANS DE COMUNICACIÓ I DE LES CONVERSACIONS QUOTIDIANES. TOTS ESTEM AFECTATS PER ESTA CRISI, UNS PER LA DESOCUPACIÓ O PER LA IMPOSSIBILITAT DE FER FRONT ALS DEUTES, I ALTRES PER LA POR QUE AÇÒ ELS ARRIBE A PASSAR. ESTA POR POT REPERCUTIR NEGATIVAMENT EN LA NOSTRA SALUT I AFECTAR-NOS EN LES NOSTRES CONDUCTES; PER TANT, HEM D'ANAR AMB CAUTELA I APRENDRE A ENFRONTAR-NOS A LA SITUACIÓ.

Fa temps que els experts en economia ens parlen de la crisi econòmica mundial en la qual estem immersos, però al nostre país, la majoria de ciutadans hem començat a tindre una consciència clara de la situació a partir de l'afonament del sector de la construcció que, durant els últims anys, ha sigut un dels principals impulsors del nostre creixement econòmic. Estos experts assenyalen com a factors causants de la crisi els alts preus de les matèries primeres, una crisi alimentària mundial, l'elevada inflació dels països i la crisi creditícia, hipotecària i de confiança en els mercats.

Quan sentim a parlar d'estos factors, la majoria dels ciutadans tenim la sensació que poden afectar les nostres vides de manera molt significativa, i que no tenim possibilitat d'intervindre-hi ni d'exercir-hi cap control. Açò ens genera un fort desassossec i una gran incertesa que pot arribar a afectar la nostra salut mental.

La sensació d'incertesa pot ser igual d'intensa en les persones que ja patixen els efectes de la crisi, com en aquelles que viuen amb la idea que els patiran de manera imminent. Per tant, la percepció subjectiva de crisi pot provocar els mateixos danys psicològics que les seues conseqüències directes i palpables, especialment quan la idea de la crisi es convertix en el centre de les nostres vides.

Un dels primers símptomes psicològics que solen manifestar-se són els freqüents i intensos pensaments sobre l'amenaçadora situació, pensaments que s'han anat forçant amb notícies vistes en televisió, llegides en els diaris o viscudes personalment o per gent pròxima a nosaltres.

Estos pensaments provoquen diverses reaccions, com ara d'ansietat, de tristesa i de depressió, que es manifesten gradualment en el nostre comportament. Poden modificar els nostres hàbits de consum, ja que tendim a retallar dràsticament les despeses dirigides a l'oci i això augmenta la sensació de malestar; i aquelles persones que prèviament tenien desajustos psicològics, poden arribar a generar conductes addictives (alcoholisme, drogoaddicció...) en un intent d'evitar el malestar que els produïx la situació.

Estem, doncs, en un moment en què no tan sols cal atendre la nostra butxaca, sinó també el nostre equilibri psicològic. Vivim moments en què probablement haurem d'enfrontar-nos a situacions estressants, i per això necessitem els nostres recursos psicològics en forma, perquè una persona amb trastorns depressius té moltes menys possibilitats d'aconseguir un treball, de mantindre surant la seua empresa o de resoldre els seus deutes, que una altra que no els patix.

### Per a enfrontar-se adequadament a la crisi podem aplicar les recomanacions següents

- Preparar-se per a la situació. Saber que és probable que visquem alguna situació estressant provocada per la nostra economia i preparar-nos-hi mentalment.
- Evitar exagerar l'amenaça. Les crisis econòmiques, per molt prolongades que siguen, sempre tenen un final.
- Administrar bé els ingressos, prescindint de despeses supèrflues. És convenient mantindre activitats d'oci, encara que reduïm aquelles que impliquen una despesa econòmica (eixir a sopar, al cinema...) i augmentem aquelles altres que no en suposen (passejos, esports ...)
- Revisar les nostres valoracions i pensaments, i ajustar-los amb sentit comú a la realitat. A voltes, la tensió psicològica està més provocada per una amenaça imaginària que no real.
- Buscar suport en el nostre entorn. Quan tenim una situació difícil la manegem millor si tenim la sensació d'ajuda i comprensió per part de les persones que ens envolten.
- Elaborar un pla d'acció, realista i assumible. No hem de negar la realitat, estem en crisi i hem de generar idees que ens ajuden a resoldre la situació.
- En cas de sofrir una depressió, anar a l'especialista. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) aconsella que el moment per a iniciar la consulta a un professional pot ser després que una persona passe quinze dies de tristesa significativa.

Les crisis econòmiques també tenen efectes positius. En estos períodes sol augmentar el nombre de projectes creatius, ja que la necessitat afavorix l'augment de la capacitat emprendora de les persones, i també solen destinar-se fons fiscals per a abonar estos projectes, cosa que hem de tindre en compte i incloure en els nostres plans personals.

