

Estils

Per què el temps fa variar el nostre estat d'ànim?

Els senyals del cos són una alerta natural heretada de quan el nostre dia a dia estava lligat a la natura

BÀRBARA JULBE
BARCELONA

Un dia plujós, el vent per torbador, més hores de sol, la tardor... En definitiva, el temps que fa a l'exterior ressona al nostre interior: el cos percep els canvis meteorològics i els manifesta, sovint, amb alteracions de l'estat d'ànim o molesties físiques molt presents en el dia a dia. Però això que ens genera malestar, més enllà de ser un inconvenient, és un do-lligat al nostre passat ancestral i a la supervivència dels que ens han precedit... Al qual cal parlar-nos amb els seus colors. Només cal mirar-la per copsar-ho. Seguint amb la tardor, les fulles dels arbres caducs modifiquen la tonalitat: primer vermelles i després grogues. Segons la cromoteràpia, el color vermell estimula la vitalitat i la passió i el groc dona alegria. El blanc de l'hivern aporta harmonia. "Els colors ens envien uns inputs al cervell que generen un canvi en les sensacions que tenim i les emocions són un destorb, malgrat que això que m'està passant m'informa que el meu cos emocional i físic funciona bé i els meus instints també. Més val deprimits que morts", afirma Núria Casanovas, psicòloga especialista en meteosensibilitat. A la tardor, quan la llum solar es redueix i sol ploure més, és precisament quan els psiquiatres atenen més pacients. "Els receptors de la ment varien en funció dels canvis meteorològics i estacionals i les persones es descompensen. És època d'augmentar dosis a la consulta perquè s'incrementa la depressió i l'angoixa", subratlla Bulbena, cap de la unitat d'ansietat de l'Hospital del Mar de Barcelona. A l'estiu, amb la calor, disminueix la tolerància, augmenta l'agressivitat i, de retruc, els conflictes socials. "La llum atabala els eufòrics. A l'Edat Mitjana, quan els posaven a les fosques, es calmenaven més. Amb la calor es diagnostiquen més trastorns bipolars i psicosis maníaco-depressives", afegeix l'especialista. Per als experts, la calor és una variable biològica. "Cal tenir en compte que si les persones més sensibles agafen un cop de calor i prenen alcohol, aquesta combinació augmenta encara més la probabilitat d'agressivitat", apunta Bulbena, que pronostica que "si això es dona s'acabarà a trompades abans d'hora, així que d'entrada millor una dutxa d'aigua freda i... no beure alcohol". En tot cas, amb fred o calor, saber gestionar les emocions i les sensacions, aprendre a identificar aquests senyals que manifesta el cos i no actuar de manera

automàtica ajuden, segons els especialistes, a "surfejar" la situació. Segons Casanovas, vicepresidenta de la Junta d'Intervenció Social del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya, "la idea és tenir estratègies". "Passar-ho com una cosa bona isana, en lloc d'un inconvenient. El cos és sensible a l'ambient i alerta del que ens passarà. Cal no sentir-se culpable per no estar bé. Si tinc una vint, amb alteracions de l'estat d'ànim o molesties físiques molt presents en el dia a dia. Però això que ens genera malestar, més enllà de ser un inconvenient, és un do-lligat al nostre passat ancestral i a la supervivència dels que ens han precedit... Al qual cal parlar-nos amb els seus colors. Només cal mirar-la per copsar-ho. Seguint amb la tardor, les fulles dels arbres caducs modifiquen la tonalitat: primer vermelles i després grogues. Segons la cromoteràpia, el color vermell estimula la vitalitat i la passió i el groc dona alegria. El blanc de l'hivern aporta harmonia. "Els colors ens envien uns inputs al cervell que generen un canvi en les sensacions que tenim i les emocions són un destorb, malgrat que això que m'està passant m'informa que el meu cos emocional i físic funciona bé i els meus instints també. Més val deprimits que morts", afirma Núria Casanovas, psicòloga especialista en meteosensibilitat. A la tardor, quan la llum solar es redueix i sol ploure més, és precisament quan els psiquiatres atenen més pacients. "Els receptors de la ment varien en funció dels canvis meteorològics i estacionals i les persones es descompensen. És època d'augmentar dosis a la consulta perquè s'incrementa la depressió i l'angoixa", subratlla Bulbena, cap de la unitat d'ansietat de l'Hospital del Mar de Barcelona. A l'estiu, amb la calor, disminueix la tolerància, augmenta l'agressivitat i, de retruc, els conflictes socials. "La llum atabala els eufòrics. A l'Edat Mitjana, quan els posaven a les fosques, es calmenaven més. Amb la calor es diagnostiquen més trastorns bipolars i psicosis maníaco-depressives", afegeix l'especialista. Per als experts, la calor és una variable biològica. "Cal tenir en compte que si les persones més sensibles agafen un cop de calor i prenen alcohol, aquesta combinació augmenta encara més la probabilitat d'agressivitat", apunta Bulbena, que pronostica que "si això es dona s'acabarà a trompades abans d'hora, així que d'entrada millor una dutxa d'aigua freda i... no beure alcohol". En tot cas, amb fred o calor, saber gestionar les emocions i les sensacions, aprendre a identificar aquests senyals que manifesta el cos i no actuar de manera

Afectació
El cos és sensible a l'ambient i alerta del que ens passarà

Síntomes
La calor fa augmentar l'agressivitat i els atacs de pànic

menys llum i és més depriment", subratlla Casanovas. Una ajuda, però, que actualment passa més inadvertida perquè es calcula que el 90% de les persones a Catalunya viuen en un entorn urbà, xifra que fa referència no només a les àrees conregudes, sinó també a municipis que, malgrat tenir la natura a prop, estan urbanitzats. "Vivim allunyats del cicle natural. Per això, fins i tot, hi ha infants als quals els genera rebuig trepitjar la sorra amb els peus, com també els molesta caminar per l'herba... Malgrat que això és la nostra essència perquè venim d'allà", advertix Sandra Carrera, directora de la Xarxa per la Conservació de la Natura. I no val només l'entorn natural, sinó que aquest, a més, ha d'estar ben cuidat. "El fet de tenir un medi ambient sa és bo per a la salut de les persones: tant a nivell físic com psicològic, emocional i també espiritual", subratlla Carrera, que també coordina la Taula de Salut i Natura a Catalunya.

Atacs de pànic pel vent calent

El vent de ponent, calent, de la tardor, incrementa els atacs de pànic, que quan plou desapareixen perquè

la pluja relaxa, excepte si s'allarga uns quants dies seguits, en què llavors intervé un altre factor, que és la llum ampol·lida pel seu valor terapèutic. El psiquiatre Antoni Bulbena, juntament amb un equip de climatòlegs com Jordi Cunillera, va determinar que es donen tres vegades més atacs de pànic amb vent de ponent i que, en canvi, els casos baixen a la meitat amb la pluja. Són dues vegades menys freqüents, segons un estudi fet a l'Hospital del Mar durant un any. "D'altra banda, les persones que tenen un col·lagen especial, que són més elàstiques, tenen més atacs de pànic. Ho noten tot. Són autèntics baròmetres. Arriben a ocupar càrrecs importants, però pateixen més crisis d'angoixa", assegura Bulbena, a qui preocupa la relació entre violència i temperatura tenint en compte que estem en ple procés de canvi climàtic i d'augment de la calor.

Un exemple d'altres temperatures el trobem a Navata i al pantà de Darnius-Boadella, a l'Alt Empordà. L'estiu passat van arribar als 45,1 graus. La meteoròloga Mònica Usart advertix de les conseqüències: "Amb el canvi climàtic la temperatura cada cop serà més alta. I com

més càlid és l'aire, més capacitat té d'emmagatzemar humitat. Si hi ha més humitat, de fet, ens costa més suar, que és el nostre mecanisme de regulació de la temperatura corporal. Per tant, si ens costa més suar, això ens pot generar més malestar. En paral·lel, la temperatura de l'aigu del mar cada cop és més alta i això pot ser un motor a l'hora de generar pluges que siguin d'estil més torrencial. A grans trets, és com si ens tropicalitzéssim". De fet, el Mediterrani és, a banda de l'Àrtic, la regió del món on s'estan manifestant més efectes associats al canvi climàtic. Ho assegura Mare Prohom, cap de l'àrea de climatologia del Meteocat. "Estem especialment exposats a la pujada de temperatures i sobretot a l'estiu, en què el ritme d'augment és més accelerat, amb episodis d'onades de calor més freqüents, que duren més i associem temperatures més extremes", comenta l'expert, que afegeix que "el concepte de nit torrida, que no baixa de 25 graus, fa vint anys no existia i enguany el Servei Meteorològic de Catalunya ja ha alertat unes quantes vegades les actives per calor nocturna". Una calor que ara ens donarà una treva perquè abans toca l'arribada del fred de l'hivern. "És un moment en què augmentaran els trastorns efectius estacionals: les conegudes depressions de l'hivern. "Les persones afectades estan com hivernant. Es queden més temps a l'ill, mantenen la distància social, estan més enfadades... Es dona quan hi ha poca llum. Per això la depressió de l'hivern la tractem amb fàrmacs, però també amb llum i vida a l'aire lliure", conclou Bulbena. —

Gent

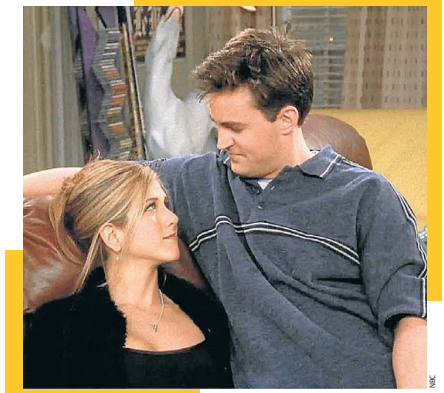
Jennifer Aniston parla per primera vegada de la mort de Matthew Perry

ELISENDA FORÉS I CATÀLA
BARCELONA

El vincle entre Jennifer Aniston i Matthew Perry anava molt més enllà dels personatges de Rachel Green i Chandler Bing que durant 10 anys van assumir a la sèrie Friends. Després de saber-se la mort de l'actor a l'edat de 54 anys a finals d'octubre, els altres cinc protagonistes de la sitcom -Courteney Cox, Lisa Kudrow, David Schwimmer, Matt LeBlanc i la mateixa Jennifer Aniston- van emetre un comunicat conjunt per començar-se de Perry. Però des de llavors cap dels integrants havia fet cap declaració. Fins dilluns, quan la revista Variety va publicar una entrevista amb Aniston per parlar de la sèrie The morning show i de la pèrdua d'un dels seus millors amics.

L'actriu nord-americana, també de 54 anys, ocupa la portada del número de desembre de Variety juntament amb la seva companya de sèrie, Reese Witherspoon. L'entrevista es va publicar el mateix dia que es van conèixer les nominacions als Globus d'Or, on The morning show opta al primer i millor sèrie dramàtica i a millor actor secundari per a Billy Crudup. Per bé que l'entrevista comença indagant entre les interioritats dels rotatges d'aquesta ficció estrenada el 2019, les preguntes de la periodista Emily Longoreta acaben derivant cap a la pèrdua d'un dels millors amics d'Aniston.

"Jennifer, fa poc que has perdut un dels teus amics de Friends. Com voldries que el món recordés Matthew Perry?" Tan bon punt la periodista acaba d'articular la pregunta, a Aniston li comença a caure les llàgrimes i la seva companya Witherspoon li agafa la mà i no li deixa anar fins al final de



l'entrevista. "El dia que volia ser recordat. Era feliç, estava sa, havia deixat de fumar i s'estava posant en forma", respon l'actriu, que va interpretar el paper de Rachel Green des del 1994 fins al 2004. Aniston agafa aire i reprèn la resposta reiterant que " voldria que la gent sabés que estava sa i que el seu objectiu era estar millor". "S'hi va esforçar molt", afegeix. "L'historial de salut de Matthew era complicat per la seva addicció a l'alcohol i les drogues que arrossegava ja abans d'iniciar el rodatge de Friends. Tot i passar per diferents centres de desintoxicació durant anys, el seu delicat estat de salut es va fer evident després de l'emissió l'any 2021 del ca-

pítol especial Friends: the reunion, on l'actor estava visiblement absent i amb poc diàleg amb els seus companys. "Aquell mateix matí que ens va deixar ens vam escriure. Era tan divertit, el Matty... No estava patint, no estava lluitant, era feliç", diu Aniston en una reiteració més de deixar entre els problemes que van marcar gran part de la vida del seu amic. Després dels 236 episodis que Perry va protagonitzar, va acabar-se guanyant l'estima de molta gent, "des dels companys de rodatge fins als periodistes". Per a ella, aquells deu anys de rodatge i de compartir llargues hores van ser com "ser a Alicia al país de les meravelles". —

El judici de Daniel Sancho ja té data

El judici contra Daniel Sancho per l'assassinat del cirurgià Edwin Arrieta ja té la data fixada. A primera hora d'ahir es va celebrar la vista al tribunal de Kolb Sancho i el jutge va establir que el judici començarà el 9 d'abril del 2024, i està previst que acabi el 3 de maig, el dia que es farà públic el veredict final dels fets ocorreguts el 2 d'agost del 2023. A hores d'ara el fill dels actors Rodolfo Sancho i Silvia Bronchalo encara està en presó provisional a l'espera de ser jutjat pels tres càrrecs dels quals se l'acusa.

Sancho ahir no va anar sol al jutjat. El jove, de 29 anys, va entrar a les dependències judicials acompanyat de la seva mare, Silvia Bronchalo, amb qui va estar durant les tres hores que va durar la vista.



SITHPONG CHARDONVA/EFE

Bronchalo, visiblement afectada, amb la cara seriosa i tibatada, no va voler respondre a cap de les preguntes dels periodistes, igual que el seu fill. En el judici que tindrà lloc a la mateixa illa tailandesa on Sancho està empresonat, s'espera que hi passin un total de 57 testimonis en-

tre les dues parts, amb la intenció d'aclarir si l'acusat és culpable dels tres càrrecs dels quals se l'acusa: assassinat premeditat, destrucció de documents aliens i desaparició del cos de la víctima. Dels tres delictes, Daniel Sancho només ha admès el tercer, s'ha declarat no culpable dels altres dos. La seva defensa, a càrrec de l'advocat d'ofici tailandès Aprichat Sritnuel, té la missió de demostrar que la mort del colombià va ser accidental després que el xef i el cirurgià discutissin. La tasca del letrat és preveu complicada, pel fet que la Fiscalia té com a objectiu la provació de l'assassinat premeditat, un delictes que, en el país asiàtic, està tipificat com a mereixedor de la pena de mort. —



CRISTINA CALDEBER