

Medicina social

Els preceptes de la Higiene Mental en les diferents edats de la vida

pel Dr. TOMAS BUSQUET I TEIXIDOR

Conferència donada a l'Institut Mèdico-farmacèutic (Collegi de Metges de Barcelona), el dia 6 de juny de 1932.

PER aquesta conferència, que ha de tenir caràcter de divulgació, tota vegada que forma part integrant de la dita setmana d'Higiene Mental de Catalunya, he escollit aquest tema de "Preceptes de la Higiene Mental en les diferents edats de la vida", considerant que podia interessar a totes les persones que hagin vingut per escoltar-me, siguin o no siguin metges.

Ens referirem als preceptes de la Higiene Mental que han d'ésser guardats precisament per les persones que es considerin en estat d'higidés mental, o sigui de salut psíquica.

Com és natural, en nombrosos casos, resultaria difícil de determinar si tal o tal individu pertany a la categoria de normals o sans, o si pertany, ja, a la dels desequilibrats; puix no existeix pas una ratlla divisòria entre la salut psíquica i l'anormalitat mental, com, tampoc, existeix una barrera divisòria entre la salut o infirmitat, considerades amb caràcter general o considerades atenent qualsevol altre aparell del nostre organisme.

Nosaltres, pels efectes de la present conferència, prescindirem de les dificultats de tal delimitació i ens acontentarem en assenyalar les precaucions o mides higièniques que han de tenir en compte els individus que es considerin sans per a conservar llur salut mental.

Els preceptes higiènics que s'han de tenir en compte dintre del camp preventiu de les psico-neurosis, neurosis i malalties mentals en general, són especials per a cada una de les fases de la vida de l'home. Així analitzarem els preceptes higiènics que cal tenir en compte, ja durant l'embaràs, els corresponents a les dues primeres infàncies, els de l'adolescència, els de l'edat adulta, els de l'edat crítica i, per fi, dels de la darrera etapa de la vida, o sigui de la vellesa.

Els preceptes de la Higiene Mental han d'ésser guardats des dels principis del desenrotllament de l'ésser humà, tenint en compte que el sistema nerviós, a partir del moment de la fecundació, és el sistema que amb més potencialitat es desenrotlla i que també és, a la vegada, el més fràgil de tots. La conducta de la mare, el comportament higiènic de la mare, durant tot el temps que porta el fill en les seves entranyes, té suma importància per al desenrotllament mental del nou ésser que ha de venir al món. Ja és sabuda la importància que té, també, la higiene general per al desenrotllament físic d'aquest nou ésser, però, indubtablement, en té més encara la higiene mental.

Per això, tota dona amb esperances d'ésser mare ha de doblar les precaucions higièniques generals, les físiques, les morals i les nervioses. I ha de tenir present que tota falta o transgressió d'aquests preceptes higiènics, pot deixar gravats en l'organisme de l'infant rastres fatals que poden amargar la vida entera del seu fill.

Els preceptes de la higiene mental han d'ésser tinguts en compte pels pares, ja en el moment de la fecundació, i la mare ha de tenir-los presents durant tot l'embaràs i durant tota la primera infància del recent nascut, puix que, durant tota aquesta època, el fill no és gaire més que un apèndix de la mare. És cosa comprovada que la imbecilitat que a vegades apareix en el fill gran d'una germandat sana, és deguda, quasi sempre a l'alcohol ingerit en el dia de bodes o a l'intens estat emotiu que elles ocasionen.

Els preceptes de la higiene mental durant aquesta primera infància no s'aparten gaire dels que prescriu la higiene general, però hem de tenir, a més, sempre ben en compte el consell que dona el professor A. Collin, en el seu llibre "Infants