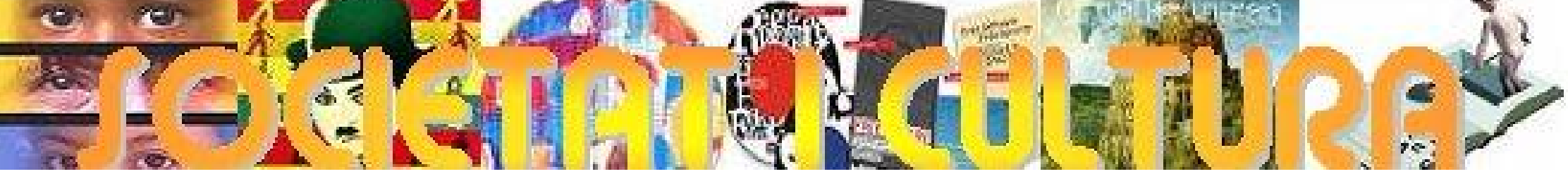

EL ROCK I EL HEAVY, ESTILS DIFERENTS

Joshua Lázaro

El rock and roll és una música popular del segle XX d'origen anglosaxó. És l'abreviació de rock-and-roll (rock'n'roll), que traduïda literalment significa "gronxar-se i rodar". És una forma de música lleugera on predominen el ritme i el so dels instruments amplificats electrònicament. Va néixer a la meitat dels anys cinquanta i ha anat evolucionant fins a convertir-se en la principal música popular del final del segle XX i començament del XXI. Es va utilitzar com a música de protesta contra la guerra de Vietnam als Estats Units. Però qui de veritat va demostrar que el rock-and-roll no era una moda passatgera va ser Elvis Presley, "el Rei del Rock". Amb el pas del temps el rock es va convertir en el tronc de milers de branques que van començar a sorgir com el Hevay, el Punk, el PopRock, etc. Per mi el rock és una font d'inspiració, una manera de desfogar-me i sobretot una sensació de llibertat. No sé el per què, però el soroll estrident de la guitarra, el baix elèctric, els forts cops de la bateria i la gran quantitat d'efectes sonors m'arriben profundament, tot el meu cos reacciona amb aquesta música i se'm posa la pell de gallina. Les sensacions que em produeix el rock depenen molt de l'estil que escolti, perquè a mi m'agrada escoltar un ventall molt ampli i diferent de rock, des del més Heavy fins les Balades. Si parlem de grups de música Heavy m'agrada molt metallica, tan pels ritmes com per les lletres, igual que Iron Maiden, i si són balades ja poden ser de qualsevol grup, perquè les balades és un estil que fan tots. Les balades són cançons de rock molt suaus i amb un missatge molt profund, com "Still Loving You" de SCORPIONS o "Boig per tu" de SAU. Jo porto molts anys escoltant aquet estil de música, i mai m'he cansat d'escoltar-la. La veritat és que els grans grups, i el rans temes del rock mai passen de moda. Us animo a escoltar aquest estil de música, segur que us enganxarà.

CANVI D'ESCOLA

Anna Lario

Sóc sorda i tinc 17 anys. Tota la meva vida havia anat a la mateixa escola. Em sentia com a casa meva. Tothom em coneixia, sabien el meu problema, els professors m'ajudaven i tenia molts amics.

Quan vaig acabar l'ESO vaig decidir fer el batxillerat a una altra escola. Tot va canviar de cop. No coneixia ningú. Els professors eren nous, la logopeda era nova.....

Tota aquesta experiència em feia por, em sentia insegura. El primer dia d'escola vaig passar molts nervis, vergonya i sobretot preocupació pel fet de no saber si podria entendre els companys i els professors. Vaig conèixer el meu tutor. Ell em va donar confiança i ànims. A ell li vaig demanar que no comentés res sobre el meu problema.

No conexia ningú. Els professors eren nous, la logopeda nova...

Els companys, moltes vegades em cridaven o em parlaven quan estava d'esquena, jo no contestava, i ells doncs es sorprenien. situacions com aquestes passaven molt sovint. Finalment el meu tutor i jo vam decidir fer-ho saber a tota la classe. Tothom es va sorprendre. Em feia por que reaccionessin d'una manera estranya o no m'acceptessin, com una més. però res d'això va passar. Ara els meus companys em tracten intentant que segueixi la classe, avisen als professors que em mirin a la cara, o que posin subtítols a l'hora de veure documentals. Això m'ha ensenyat que no he de tenir por d'explicar les meves dificultats per escoltar, sentir, parlar.....Si els companys ho haguessin sapigut des del primer moment, m'haurien ajudat més. Potser hi haura persones a la vida que em giraran el cap o no m'acceptaran, però penso que els qui m'ajuden i em fan costat son els amics de debò.

L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA

Noemi Iglesias i Susana Vidal

La bulímia és un desordre alimentari causat per l'ansietat i per una preocupació excessiva pel pes corporal i l'aspecte físic. És una malaltia de causes diverses (psicològiques i físiques), amb períodes de compulsió per a menjar, amb uns altres de dietes abusives. Les persones que pateixen de bulímia, posseeixen una baixa autoestima i senten culpa per menjar massa, solen provocarse vòmits, ingereixen laxants i realitzen dejunis, a causa d'això, presenten oscil·lacions brusques del pes corporal. L'anorèxia és una pèrdua de les ganes de menjar per perdre pes ràpidament, associada o no al consum de laxants o diürètics. Les persones que pateixen d'anorèxia tenen una imatge distorsionada del seu cos (es veuen grasses, tot i que estan molt primes).

Anorèxia i bulímia són diferents.

L'anorèxia és una pèrdua de les ganes de menjar per perdre pes ràpidament associada o no al consum de laxants o diürètics.

Anorèxia i bulímia es diferencien per la forma que les persones es comporten davant el menjar, pot donar-se el cas que una mateixa persona pateixi d'ambdós tras torns, bé de forma alternativa o successiva.

Detecció

Hi ha diverses maneres de detectar la malaltia, entre les quals cal destacar les següents:

· Negació a mantenir un pes igual o superior al valor mínim que correspon a la seva edat i alçada.

· Pèrdua important de pes, i afirmar que s'està gras tot i que s'està prim.

· Reducció del consum d'aliments, especialment els que aporten més greix i calories.

· Es tornen cada cop més introvertides i més aïllades de tota la vida social.

· Agressivitat, tristesa i aïllament de la família i amics.

· Jutgen la seva vida sota la visió de la imatge personal, la bellesa, el triomf ...

· Dificultats per concentrar-se en els estudis.

· Acostumen a voler menjar sols.

· Augment desmesurat de l'exercici físic.

· Consum de diürètics i laxants.

· Irregularitats i pèrdua de la menstruació.

· Fred, estrenyiment.

Tractament

El desafiament major en el tractament de l'anorèxia i la bulímia és fer que el pacient reconegui que la seva conducta alimentària és, en si , un problema i no una solució a altres problemes. El tractament més eficaç és l'anomenat cognitiuconductual per part d'un equip mèdic multidisciplinari (metges, infermeres, psicòlegs...) amb el suport de la família. Els professionals que s'han de fer càrrec d'aquests malalts són psiquiatres especialistes que tenen un equip multidisciplinar. Únicament s'aplica un tractament farmacològic si hi ha patologies afegides, com ara depressió. La família ha de donar suport a l'equip mèdic. La seva desconfiança és molt negativa per al malalt. La família ha de col·laborar i sol·licitar als professional aclariments sobre el desenvolupament del tractament i en què poden ajudar. Es fan amb pares i familiars per compendre la malaltia dels seus fills/es i poder-les ajudar a superar-la.

La família davant l´anorèxia

Quan els fills creixen és habitual que es desorganitzin els menjars familiars. És molt important, mentre es pugui, mantenir la rutina del menjar junts, almenys una vegada al dia. És totalment incorrecte afirmar que les famílies són la causa d'un trastorn alimentari. No obstant això, determinades característiques familiars, juntament amb factors individuals de la persona malalta i factors socials poden predisposar una persona a patir aquest tipus de trastorn.

Factors de predisposició familiar

. Model de dinàmica familiar: clima tens, agressiu, distant, escassament afectuós, sobreprotector, poca comunicació.

. Altes expectatives familiars.

. Mares sobreprotectores.

. Canvis de rols familiars (separació dels pares...)

. Preocupació excessiva pel pes i les dietes del pare o la mare.

. Obesitat d'algun membre de la família.