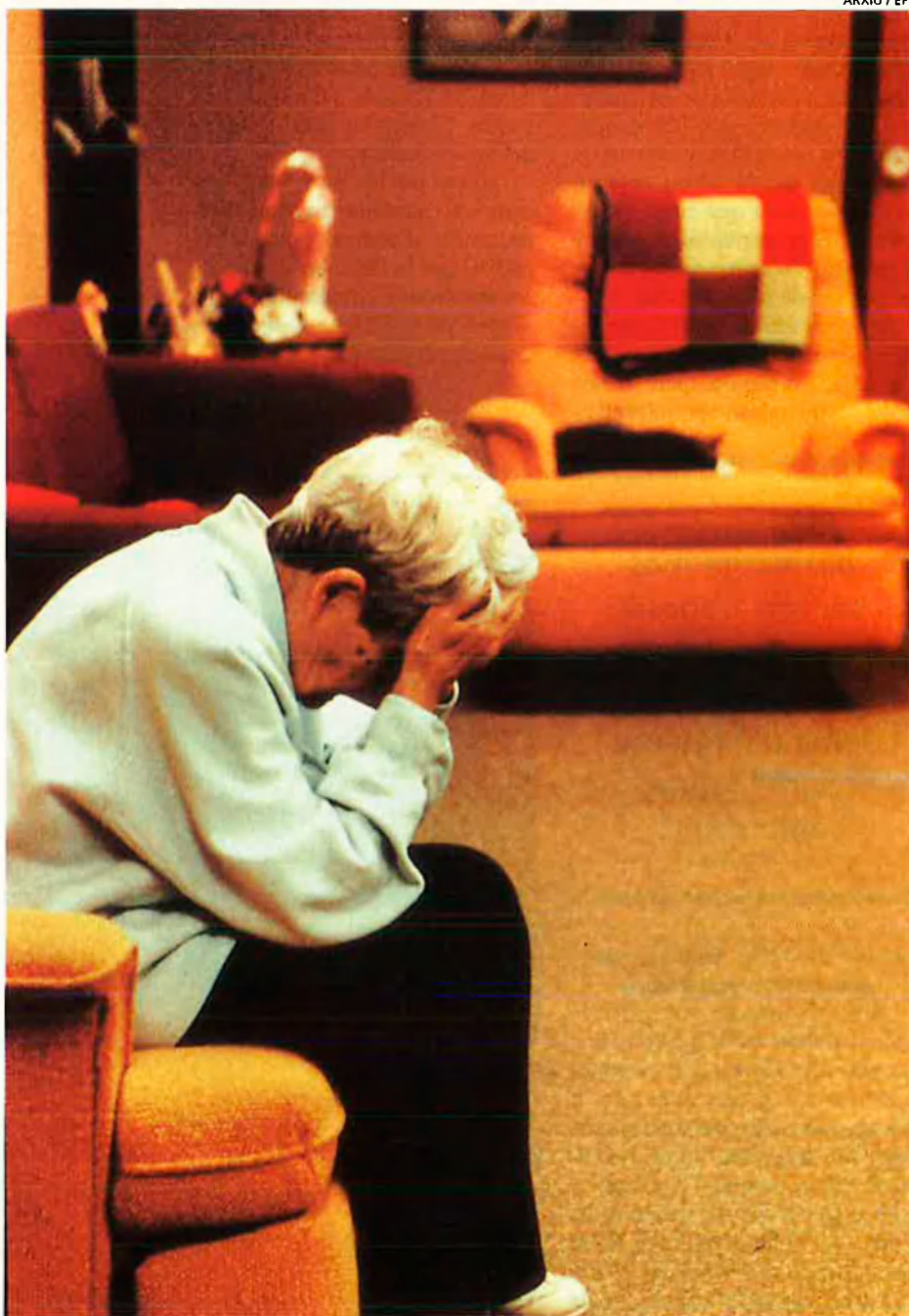




Amb l'inici de la tardor augmenta el nombre de depressions. El canvi de temps potencia així una malaltia que, gràcies a nous descobriments de fàrmacs, té un tractament cada vegada més efectiu i específic.

# Tardor, depressió...



ARXIU / EFE

**H**i ha malalties unides a estacions de l'any. Quan els dies es fan més curts i la intensitat de la llum del sol disminueix, les síndromes depressives es manifesten amb més força. Curiosament, a la primavera, quan els dies s'allarguen i sembla que la majoria de gent ha de tendir a un millor estat d'ànim, les consultes també s'omplen de persones que han vist reapareguda o agreujada la seva depressió.

Tot això indica que la depressió està lligada als canvis de temps. Però també ens dona pistes sobre les bases de la malaltia. Relacionada popularment amb un estat d'ànim baix, sovint conseqüència de problemes personals, la depressió té causes molt diverses i no necessàriament lligades a trifulgues sentimentals o a conflictes laborals. Bàsicament, la depressió, en tota la varietat de formes que presenta a cada persona, no deixa de ser una malaltia com qualsevol altra, amb les seves especificitats. I per això, podem buscar-ne les arrels en disfuncions de l'organisme.

No va ser fins als anys 50 quan es va poder utilitzar un fàrmac antidepressiu: la imipramina. Va ser el primer pas perquè persones submergides en la depressió poguessin fer una vida més normal. La imipramina pertany al grup d'antidepressius tricíclics —anomenats així per la seva estructura química. Aviat sorgí la segona generació d'antidepressius: els IMAO o inhibidors de la monoaminooxidasa. Aquest enzim intervé en diverses reaccions de l'organisme.

Tots dos tipus d'antidepressius servien per alleugerir o resoldre

La depressió té causes molt diverses no necessàriament lligades a problemes personals. No deixa de ser una malaltia com qualsevol altra, amb l'arrel en les disfuncions de l'organisme.

el problema dels malalts, que tenen una concentració de certes substàncies més baixa que les persones sanes. Els individus que pateixen depressió tenen uns nivells més baixos de serotonina o altres substàncies i els antidepressius afavorien, d'una manera o altra, que aquesta concentració augmenti.

Però tant els tricíclics com la majoria d'IMAO eren poc específics i això feia que, a més dels efectes beneficiosos contra la depressió, tinguessin molts efectes secundaris, sovint relacionats també amb el sistema nerviós. Per això, la tercera generació d'antidepressius va portar fàrmacs molt específics, efectius i amb pocs efectes negatius. Noms com venlafaxina, milnacipram, paroxetina

o fluoxetina potser diran poca cosa als lectors. Però si expliquem que el darrer dels esmentats es comercialitza amb el nom de Prozac, li sonarà a gairebé tothom.

El Prozac va guanyar una gran popularitat fa poc temps. Com passa amb

molts fenòmens mediàtics, ara se'n parla menys, però els psiquiatres el continuen receptant molt. La recerca de nous fàrmacs, però, no s'ha aturat i la paroxetina ja s'ha comercialitzat amb el nom de Seroxat. Ha resultat ser 300 vegades més potent que la fluoxetina pel que fa als nivells de serotonina, però no 300 vegades més potent com a antidepressiu.

**Una malaltia desconeguda.** Aquesta darrera dada mostra que, tot i haver avançat, encara falta molt per descobrir sobre els mecanismes de la depressió. Se sap que aquests nous fàrmacs actuen sobre una sèrie de receptors de la cèl·lula, però sense que es conegui amb tot detall de quina forma. L'important, però, és que prenent-

los moltes persones han pogut superar la depressió o fer-la suportable i dur una vida gairebé normal.

El Prozac ha generat unes històries mítiques. Ajudat per novel·les i llibres més o menys rigorosos, hi ha gent que ha vist en el fàrmac la solució a les seves angoixes o inseguretats. Però ni el Prozac ni els altres antidepressius no són euforitzants. La persona que pensi a prendre Prozac simplement per animar-se o superar problemes quotidians comet un error i pot trobar-se fins i tot amb efectes negatius. Sense disfunció, el Prozac no serveix.

Tanmateix, els antidepressius han mostrat una efectivitat que va més enllà del que entendríem per depressió. Això porta a una definició que sembla irònica. Segons el

psiquiatre i neuròleg Joan Romeu i Bes, "depressió és allò que es cura amb antidepressius". Això, que sembla una obvietat, expressa, en canvi, les dificultats per concretar una síndrome que té manifestacions tan diverses.

Segons el doctor Romeu, els

antidepressius s'han aplicat amb èxit en deu problemes diferents: depressions, distímies (depressions menors), fòbies, agorafòbia, obsessions, estrès post-traumàtic, trastorn de control d'impulsos, anorèxia, bulímia i conductes antisocials en adolescents.

Els darrers noms de la llista mostren que certs problemes que rarament atribuiríem a una depressió poden ser guarits o alleugerits amb antidepressius. Això assenyala dues coses. Una, que la depressió té manifestacions impensables. I dos, que moltes conductes tenen una base bioquímica que podem arribar a esbrinar i a corregir —sempre que això no ens porti a oblidar els factors socials i humans.

**Els antidepressius han mostrat una efectivitat que va més enllà del que entendríem per depressió en sentit estricte.**



# LES OFERTES DE LA SETMANA

**Marketing, vendes i publicitat**

**Empresa multinacional del sector elèctric** cerca  
**ADJUNT/A A LA DIRECCIÓ COMERCIAL**  
Edat: de 24 a 30 anys.  
FP II (comercial).  
3 anys d'experiència en administració comercial i compra (control de proveïdors) i planificació de la producció.  
Coneixements de producció.  
Alt nivell d'anglès.  
Carnet B1.  
Contracte indefinit.  
Retribució anual bruta: 2.600.000-3.416.000  
Lloc de treball: a la zona de Terres  
Incorporació immediata.  
Ref: 31684

**Sector automoció**

**MECÀNICA**  
Aturet/da de 25 a 35 anys.  
Formació bàsica.  
Coneixements de mecànica.  
2 anys d'experiència en l'ús del tom.  
Notions de soldadura.  
Vehiclle propi.  
Jornada completa.  
Contracte de 3 mesos prorrogable.  
Retribució anual bruta: 1.200.000-1.466.000  
Lloc de treball: Tàrraga (Urgell).  
Incorporació immediata.  
Ref: 31828

**Marketing, vendes i publicitat**

**Empresa de productes refractaris** cerca  
**TÈCNIC/A COMERCIAL**  
per a la zona de Catalunya i sud de França  
Edat: de 27 a 35 anys  
Enginyeria tècnica industrial, química o FP II (química industrial) i formació en vendes.  
4 anys d'experiència comercial (organització de rutes, freqüència de visites, seguiment d'entregues i negociació amb caps de compra).  
Nivell mitjà de francès.  
Informàtica (processador de textos).  
Carnet B1 i vehicle propi.  
Contracte de 8 mesos.  
Retribució anual bruta: 2.500.000-3.000.000  
Ref: 30400

**Sector automoció**

**Empresa concessionària d'automoció** necessita  
**PINTOR/A D'AUTOMÒBILS**  
Edat: de 25 a 40 anys.  
Oficial de 1a.  
5 anys d'experiència.  
Coneixements de xapa.  
Carnet B1.  
Jornada completa.  
Retribució anual bruta: 2.200.000-2.665.000  
Lloc de treball: Lleida.  
Incorporació immediata.  
Ref: 31730

**Marketing, vendes i publicitat**

**Empresa de fabricació de productes de pasta i ceràmica** necessita  
**COMERCIAL**  
Edat: de 25 a 35 anys.  
Formació bàsica.  
3 anys d'experiència com a comercial de productes per al sector pastisser.  
Coneixements mitjans de portuguès o francès.  
Carnet B1 i vehicle propi.  
Disponibilitat a viatjar per tot l'Estat.  
Contracte de 3 mesos prorrogable fins a 12.  
Retribució anual bruta: 1.750.000-2.135.000  
Lloc de treball: Osona (Maresme).  
Incorporació immediata.  
Ref: 31836

**Marketing, vendes i publicitat**

**Empresa concessionària d'automòbil** cerca  
**2 COMERCIALS**  
Edat: de 24 a 30 anys.  
2 anys d'experiència comercial (no és imprescindible que sigui del sector).  
Carnet B1 i vehicle propi.  
Jornada completa.  
Contracte de 6 mesos.  
Retribució anual bruta: 2.200.000-2.684.000 (fix+comissió).  
Lloc de treball: Lleida.  
Incorporació immediata.  
Ref: 31728

**Administració i oficines**

**Empresa d'automoció** necessita  
**AUXILIAR ADMINISTRATIU/A**  
Edat: de 20 a 35 anys.  
FP II (administratiu).  
Nivell mitjà d'anglès.  
Informàtica a nivell d'usuari.  
Carnet B1.  
Jornada completa.  
Contracte de 5 mesos.  
Retribució anual bruta: 1.050.000-1.280.000  
Lloc de treball: Lleida.  
Incorporació immediata.  
Ref: 31728

**Serveis a la comunitat i personals**

**Empresa de serveis de neteja** necessita  
**2 OPERARIS/ÀRIES DE NETEJA**  
per treballar en diversos centres de Girona  
Edat: de 25 a 40 anys.  
No cal experiència.  
Carnet B1 i vehicle propi.  
Residència a la ciutat.  
Jornada de treball parcial.  
Contracte de 3 mesos.  
Retribució anual bruta: 660.000-1.196.000  
Incorporació immediata.  
Ref: 31880

**Artesania**

**DISENYADORA D'ESCULTURES**  
Es dedicarà a dissenyar peces, modelar en fang i fer peces de ceràmica i ceràmica, provar noves tècniques, etc.  
Edat: de 25 a 40 anys.  
FP (ceràmica i pedra artificial) o similar.  
1 any d'experiència en tasca similar.  
Coneixements de modelatge i molitols.  
Horari flexible.  
Contracte inicial de 6 mesos.  
Retribució anual bruta: 1.108.000-1.340.000  
Lloc de treball: Sant Cugat del Valles.  
Incorporació immediata.  
Ref: 30887

**Sector de tècniques sanitàries**

**APRENTIA O/AUXILIAR DE FARMÀCIA**  
Farà tasques de despatx de productes farmacèutics, realització i recepció de comandes, etiquetatge i control d'albarans i factures, etc.  
Edat: de 18 a 25 anys.  
Formació: FP.  
Nivell mitjà d'anglès valorables.  
Informàtica a nivell d'usuari.  
Residència als bars de les Cortes, Serrat o Santis de Barcelona.  
Jornada completa.  
Contracte de 6 mesos.  
Retribució anual bruta: 1.050.000-1.280.000  
Lloc de treball: Barcelona  
Ref: 31198

**Sector tèxtil, pell i cuir**

**2 OPERARIS/ÀRIES DE FILATURA**  
de cotó  
Aturet/da de 20 a 35 anys.  
Formació bàsica.  
Carnet B1 i vehicle propi.  
Residència a les rodalies.  
Jornada laboral en règim de toms.  
Contracte de 6 mesos.  
Retribució anual bruta: 1.670.000-2.020.000  
Lloc de treball: Celrà (Gironès).  
Incorporació immediata.  
Ref: 31863

**Sector d'indústries gràfiques**

**Empresa de flexografia** cerca  
**APRENTIA BOBINADORA**  
Edat: de 18 a 22 anys.  
Formació bàsica.  
Coneixements mínims de flexografia o d'arts gràfiques en general.  
Contracte de 6 mesos.  
Retribució anual bruta: 1.500.000-1.630.000  
Lloc de treball: Sant Just Desvern (Baix Llobregat).  
Incorporació immediata.  
Ref: 31133

**Sector fusta, mobles i saro**

**Taller d'embarcació** necessita  
**APRENTIA**  
Edat: de 18 a 25 anys.  
1 any d'experiència.  
Farà tasques de taller i d'atenció al públic.  
Contracte de 6 mesos.  
Retribució anual bruta: 678.000-625.000  
Lloc de treball: Barcelona.  
Incorporació immediata.  
Ref: 31610

**Llicenciats i diplomats**

**Òptica de Barcelona** cerca  
**ÒPTIC/A OPTOMETRISTA**  
Es farà càrrec de les graduacions, els muntatges i la venda.  
Diplomatura en òptica i optometria.  
1 any d'experiència en lloc similar.  
Contracte en pràctiques a temps parcial de 8 mesos.  
Retribució anual bruta: 1.000.000-1.200.000  
Incorporació immediata.  
Ref: 31140

**Serveis a la comunitat i personals**

**PERRUQUERA DE CANS**  
Edat mínima: 18 anys.  
Coneixements de perruqueria canina.  
Residència al Vallès Occidental.  
Jornada de 17h a 20h amb possibilitat d'empleció.  
Contracte de 6 mesos.  
Retribució anual bruta: 658.662-1.045.000  
Lloc de treball: Sabadell (Vallès Occidental).  
Incorporació immediata.  
Ref: 31563

**Sector fusta, mobles i saro**

**ENCARREGAT/DA DE FUSTERIA**  
**EBENISTERIA**  
per dirigir obres d'estructura de fusta  
Preferiblement aturet/da, d'entre 40 i 45 anys.  
10 anys d'experiència.  
Carnet B1.  
Contracte de 36 mesos.  
Retribució anual bruta: 3.000.000-3.660.000  
Lloc de treball: Barcelona.  
Incorporació immediata.  
Ref: 31265

**Marketing, vendes i publicitat**

**Empresa distribuïdora de begudes de Cornellà** de Llobregat cerca  
**CAP D'EQUIP DE VENDES**  
Edat: de 20 a 35 anys.  
Formació bàsica i comercial.  
1 any d'experiència comercial en restauració i/o gran consum, direcció de personal i negociació de suport promocional.  
Dots de comandament.  
Carnet B1 i vehicle propi.  
Disponibilitat a viatjar.  
Contracte indefinit.  
Retribució anual bruta: 3.700.000-4.516.000  
Ref: 31715

**Marketing, vendes i publicitat**

**2 VENEDORS/ES**  
per a empresa distribuïdora del sector de les begudes  
Edat: de 20 a 35 anys.  
Formació bàsica i comercial.  
1 any d'experiència comercial en el sector de la restauració i l'hotelaria i gran consum.  
Carnet B1 i vehicle propi.  
Contracte indefinit.  
Retribució anual bruta: 3.323.000-4.060.000  
Lloc de treball: Cornellà de Llobregat.  
Incorporació immediata.  
Ref: 31717

**Sector de muntatges, instal·lacions, manteniment i reparació**

**Empresa d'electromecànica de Manresa** cerca  
**INSTAL·LADORA/ELÈCTRIC/A**  
de línies de mitja i baixa tensió  
Edat: de 18 a 35 anys.  
2 anys d'experiència en instal·lacions i connexions de línies de mitja i baixa tensió i en muntatge d'estacions transformadores.  
Residència al Bages.  
Carnet C1.  
Jornada completa.  
Contracte inicial de 3 mesos prorrogable.  
Retribució anual bruta: 2.000.000-2.440.000  
Incorporació immediata.  
Ref: 31484

**Marketing, vendes i publicitat**

**Empresa dedicada a l'edició de llibres** necessita  
**10 VENEDORS/ES**  
per a Barcelona i la zona metropolitana  
Edat: de 23 a 60 anys.  
Bachel·lerat o equivalent.  
1 any d'experiència com a venedor/a.  
Informàtica a nivell d'usuari.  
Contracte mercantil.  
Retribució anual bruta: 3.000.000 (comissió).  
Incorporació immediata.  
Ref: 31867

 **Generalitat de Catalunya**  
**Departament de Treball**

**FONS SOCIAL EUROPEU** 

## Servei Català de Col·locació

En aquest apartat publiquem ofertes de treball del Servei Català de Col·locació que, per la seva complexitat, per l'especialització dels seus requeriments o per la seva localització geogràfica, exigeixen un tractament especial. Si està interessat en alguna d'aquestes ofertes, ha de telefonar dimarts als telèfons següents: **902 22 11 11** o **902 22 10 44** (\*).

En cas que ja sigui usuari del Servei Català de Col·locació només s'haurà d'identificar facilitant el seu NIF i la referència de l'oferta. Si no és usuari del Servei, sol·liciti la seva Introducció urgent i doni també el número de referència de l'oferta per la qual s'interessa.

Les empreses poden passar ofertes de treball als telèfons **902 22 11 11** i **902 22 10 44** o a qualsevol centre col·laborador del Servei  
**Els demandants per donar-se d'alta al Servei es poden adreçar a qualsevol punt d'informació o Servicalxa**

(\* L'àmbit d'actuació del SCC legalment se cèntrica a Catalunya

La recerca molecular ha arribat a donar explicacions de certes conductes observades. Així, s'ha vist certa correlació entre els nivells baixos de colesterol i la tendència al suïcidi. Aquesta relació s'ha vist confirmada fa poc. Un estudi publicat al *British Medical Journal* al setembre descriu el seguiment fet a més de sis mil treballadors francesos. S'hi constata que el risc de treure's la vida era més gran entre els qui tenien nivells molt baixos de colesterol. Un altre estudi fet a Viena mostrava una correlació entre baix nivell de colesterol entre les dones i depressió postpart.

Ara coneixem el mecanisme molecular implicat en aquesta relació. Sabem que si hi ha poc colesterol les proteïnes de la sang que el transporten tenen menys feina. I aquestes proteïnes es dediquen, aleshores, a captar triptofen, un aminoàcid essencial en la síntesi de serotonina. Així, impedeixen que el triptòfan passi al cervell. No sempre el colesterol baix anirà acompanyat de tendències suïcides, però aquest mecanisme pot explicar molts dels casos en què sí que es donen aquestes tendències.

**Balanç clarament positiu.** D'altra banda, el doctor Romeu treu importància als efectes secundaris a llarg termini dels antidepressius: "Existeixen, però són poc transcendents. Els avantatges d'aquests fàrmacs superen amb escreix el risc dels efectes secundaris".

Dèiem al principi que malgrat la imatge popular la depressió no va necessàriament lligada a un problema personal. Això no significa que els psiquiatres recorrin als fàrmacs i oblidin la psicoteràpia. Per al depressiu, aquesta tècnica permet esbrinar millor els problemes personals, proporcionar seguretat i confiança, orientar cap a noves actituds i, sobretot, desculpabilitzar l'individu. Resulta usual que al depressiu se li recomani de distreure's per pujar l'ànim o se li demani un esforç per superar el seu estat. Però a ningú no se li acudiria de de-



manar a una persona amb la cama trencada que intentés jugar al tennis per curar-se. Els problemes de la ment, però, són menys evidents i més misteriosos. I el

mite creat al voltant de certs fàrmacs no ajuda a millorar-ne el coneixement popular.

Xavier Duran

El Prozac ha guanyat una gran popularitat. Però sense disfunció, no serveix.

## EL TEMPS

# EL TEMPS inicia una nova campanya de difusió

ES NECESSITEN COL-LABORADORS/ES COMERCIALS

Si estàs compromès/esa amb el propi país i la seva cultura.  
Si creus en la necessitat d'un mitjà de comunicació útil per al conjunt dels Països Catalans.  
I si tens facilitat de contacte i relació amb persones i col·lectius.

Treballa amb nosaltres a temps parcial.  
En un equip obert i dinàmic  
I amb un contracte mercantil amb comissions i incentius.

Interessats escriure a:

Aribau, 15, 4t 2a  
08011 BARCELONA  
Fax: 453.14.08

Baró de Càrcer, 40, 13.  
46001 VALÈNCIA  
Fax: 352.09.83

(telèfon i adreça de contacte imprescindible)