



# Salut mental

## Termes clau

- **Malaltia mental:** Afecció mèdica que trastorna el pensament, els sentiments, l'estat d'ànim, la capacitat de relacionar-se amb els altres i el funcionament quotidià.
- **Psiquiatra:** Metge especialitzat en el diagnòstic i el tractament de problemes de salut mental.
- **Psicòleg:** Un psicòleg clínic treballa amb persones a qui s'han diagnosticat problemes de salut mental.
- **Depressió:** La depressió clínica és un trastorn mental que es caracteritza per un estat d'ànim baix, una autoestima baixa i una pèrdua d'interès en activitats que habitualment són agradables.
- **Trastorns d'ansietat:** Conjunt d'afeccions de llarga durada que fan que els pacients se sentinangoixats per un ampli ventall de situacions i problemes, més que per un tema concret.

## Quins temes envolten els problemes de salut mental?

Els problemes de salut mental afecten fins a una tercera part de les persones al llarg de la seva vida. L'afectació dels problemes de salut mental en la vida i el benestar de les persones pot arribar a ser molt seriosa: no tan sols l'afectació directa del problema en si, sinó també l'estigma, la manca de comprensió o tolerància, els problemes de feina i la pèrdua de drets civils que poden acompanyar el problema.

El diagnòstic sol ser complex i alguns tipus de tractament continuen sent controvertits. Amb un pressupost limitat per a la recerca, la prevenció i el tractament, com haurien de concentrar els seus esforços les autoritats sanitàries? I quines opcions han d'oferir als pacients?

## Estadístiques

- **1 de cada 10:** nombre de persones a Europa que pateixen problemes mentals cada any, segons un [estudi recent](#);
- **1,5 milions:** nombre de suïcidis que es preveuen per al 2020
- **800.000 milions d'euros:** cost dels trastorns mentals a la Unió Europea

# Preguntes i respostes sobre ciència

## Quin abast tenen els problemes de salut mental?

Més d'un de cada deu joves tenen un trastorn psiquiàtric greu que provoca angoixa o discapacitat greus, la qual cosa fa que la seva vida sigui difícil emocionalment, socialment i acadèmicament. Els més freqüents són els trastorns d'ansietat. La depressió és la principal causa de discapacitat entre els adolescents, i el suïcidi és la segona causa de mort més freqüent entre els joves.

Una [revisió recent](#) dels estudis europeus ha observat que més d'un de cada quatre adults ha patit un trastorn mental en l'últim any. Això representa aproximadament 83 milions de persones. I la xifra podria ser encara més alta, ja que la revisió no incloïa a les persones més grans de 65 anys, que es troben especialment en risc, ni tots els trastorns mentals.

### **Esquizofrènia**

*L'esquizofrènia és un trastorn mental de llarga durada. Els símptomes inclouen al·lucinacions (veure o sentir coses que no hi són) i deliris (tenir unes fortes creences que no es basen en fets). Es desconeix la causa de l'esquizofrènia, però és probable que sigui una combinació de factors genètics i ambientals.*

*La cura i el tractament solen constar d'una combinació de fàrmacs i teràpies psicològiques com la teràpia cognitivoconductual (vegeu "De quins tipus de tractaments es disposa?"). Els pacients necessiten el suport dels cuidadors. Un episodi d'esquizofrènia greu pot requerir l'ingrés a un centre psiquiàtric. En casos molt poc freqüents, els pacients poden ser retinguts si es diagnostica que poden suposar un perill per a ells mateixos o per als altres.*

## Quan comencen a aparèixer les malalties mentals?

Els diferents problemes comencen a fer-se evidents en diferents moments de la vida.

Malalties com el trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH, vegeu el quadre de la pàgina següent) tendeixen a començar en la infància, mentre que la depressió, per exemple, sol començar durant l'adolescència. Altres malalties mentals s'associen més amb l'edat avançada.

## Quins problemes poden causar les malalties mentals?

L'afectació dels infants amb malalties mentals normalment sol ser de llarga durada i recurrent. Això té un impacte important en les seves vides i en les vides de les persones que els envolten.

Els estudis demostren que els problemes mentals de la infància s'associen amb problemes a casa, a l'escola i més tard a la vida, com ara taxes més altes de malalties mentals en l'edat adulta, menors nivells d'ocupació i dificultats per establir relacions de llarga durada.

La societat en general està afectada per la gran escala dels problemes mentals. Com més persones pateixen trastorns mentals, més diners cal gastar en sanitat, educació, serveis socials i el sistema de justícia.

## Com es diagnostiquen les malalties mentals?

Un psiquiatra farà una entrevista exhaustiva. Si un pacient mostra certs símptomes psicològics i comportaments que s'associen amb una malaltia, i pateix significativament o no pot dur una vida satisfactòria, llavors es pot fer un diagnòstic.

Els psiquiatres busquen grups de certs símptomes i comportaments que s'han donat durant un període de temps definit. Per exemple, per diagnosticar una depressió, busquen símptomes com un estat d'ànim baix i una manca d'interès o plaer en activitats habituals durant un període de més de dues setmanes.

Això no sempre és fàcil, ja que els símptomes com l'"estat d'ànim baix" són difícils de mesurar. De vegades, als metges els resulta difícil distingir si un pacient té una depressió lleu o està trist, per exemple.

Hi ha un debat entre els investigadors sobre si les malalties mentals s'haurien de diagnosticar pels símptomes o trobant una teoria que n'expliqui la causa. Però aquestes teories també són difícils de provar, i és difícil saber si una diferència en el cervell causa l'esquizofrènia o si l'esquizofrènia causa una diferència en el cervell, per exemple.

## Quins són els factors de risc per a les malalties mentals?

La major part dels problemes mentals són molt complexos i és difícil concretar-ne una causa. En canvi, els investigadors busquen una sèrie de factors que n'augmenten el risc. Sovint els psiquiatres es fixen en els antecedents familiars del pacient, ja que els problemes mentals són més freqüents en les persones que tenen familiars biològics amb una malaltia. Però hi ha molts altres factors que poden augmentar el

### *Diagnosi del TDAH en infants*

*Els símptomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH) inclouen un període d'atenció curt, inquietud o moure's constantment i distreure's fàcilment.*

*Els pares que pensen que els seus fills poden tenir TDAH els solen dur al metge. El metge els preguntarà sobre els símptomes i fins a quin punt afecten la vida de l'infant. El metge, llavors, ha de determinar si l'infant té TDAH o no. També és possible que el metge derivi el pacient a un especialista per a fer el diagnòstic.*

*El TDAH se sol tractar amb una combinació de medicació i teràpia. És possible que s'ofereixi als pares d'infants amb TDAH participar en algun programa per aprendre tècniques per fer front a la malaltia del seu fill.*

### ***Síntomes de la depressió***

*La depressió es manifesta de diferents maneres. Però, en general, les persones amb depressió se senten tristes, desesperançades i perden l'interès per les coses que abans els agradaven. Això dura cert temps i interfereix en la feina i en la vida social i familiar.*

*Hi ha molts altres símptomes, i si les persones en pateixen alguns d'aquests durant la major part del dia, cada dia durant més de dues setmanes, se'ls aconsella que vagin al metge.*

risc d'una persona de desenvolupar un problema mental. Alguns d'aquests factors inclouen anomalies o desequilibris químics en el cervell, lesions cerebrals o consum de drogues. Les malalties també poden ser desencadenades per situacions d'estrès com el maltractament, passar per una ruptura o el dol per un amic o familiar.

## **De quins tipus de tractament es disposa?**

Els metges solen recomanar una combinació de tractament psicològic i fàrmacs, així com intervencions en la família, escola o vida comunitària del pacient.

La teràpia cognitivoconductual és un tractament psicològic que funciona especialment bé amb infants i adolescents per a problemes com l'ansietat, el trastorn obsessivocompulsiu i la depressió. És un tipus de tractament que pretén ajudar les persones a gestionar els seus problemes canviant la manera com pensen i actuen. El pot administrar un professional sanitari, però els estudis han demostrat que també pot dur-lo a terme un ordinador, amb bons resultats.

Els metges també recreen diferents tipus de medicaments per tractar els trastorns mentals. Alguns medicaments estan dissenyats per prendre'ls durant períodes de temps curts, mentre que altres es recreen per a períodes més llargs. En funció dels símptomes, els pacients poden necessitar medicaments per tractar els símptomes físics així com els psicològics. Els medicaments poden afectar els nens i els adolescents de manera diferent de com afecten els adults, ja que els nous tractaments farmacològics no solen provar-se en pacients joves.

## **Com es poden prevenir els problemes mentals?**

És menys probable que els joves desenvolupin problemes mentals si tenen una estimulació suficient en els primers anys de vida, si reben una bona atenció i si no tenen cap altre problema de salut.

# Joc *Discussion Continuum*

Aquesta activitat està enfocada a facilitar el diàleg sobre els aspectes ètics, legals i socials dels estudis de l'obesitat. Grups de 4 a 12 estudiants debatran les qüestions que es formulin per a cada afirmació i, per a cada carta, escolliran entre "D'acord" i "En desacord".

## Contingut:

- Una carta D'ACORD i una carta EN DESACORD
- Vuit cartes de debat amb una afirmació sobre algun aspecte relacionat amb l'obesitat

## Regles del joc:

1. Els jugadors formen grups reduïts, de 4 a 12 membres cadascun. Cada grup rep una carta D'ACORD, una carta EN DESACORD i 8 cartes de debat.
2. Cada grup col·loca a terra o sobre la taula, amb un metre de separació, la carta D'ACORD i la carta EN DESACORD, per representar els dos extrems d'un continu. Les cartes de debat es col·locaran en aquest espai de separació.
3. El primer jugador llegeix la primera carta de debat a la resta del grup. El jugador haurà de comprovar que tots entenen la carta i utilitzarà els fulls d'informació quan pertoqui per assegurar-se que el grup entén l'afirmació.
4. A continuació, el primer jugador decideix en quina mesura està d'acord amb la primera carta. Col·loca la carta de cara amunt en un punt del continu del debat, més o menys a prop de D'ACORD o EN DESACORD, segons el seu criteri. Aquesta serà l'elecció del jugador i el grup no la sotmetrà a debat. Si ho desitja, el jugador podrà aportar una justificació.
5. Tot seguit, els jugadors, per torns, llegeixen una carta, comproven que tots l'entenen i escullen individualment on col·locar-la en el continu, com hem vist abans.
6. Un cop s'hagin llegit, entès i col·locat en el continu totes les cartes, es podrà encetar el debat. L'objectiu consisteix a col·locar les cartes entre D'ACORD i EN DESACORD en un ordre acordat per la majoria dels jugadors. Els jugadors hauran d'agafar una carta de debat i debatre si cal moure-la.
7. Al final del debat, cada grup haurà de tenir un continu acordat per la majoria.
8. Si hi ha diversos grups que estan jugant simultàniament, l'orientador pot voler posar en comú els resultats de tots ells. Són semblants? Pot algú de cada grup explicar les seves decisions sobre una carta en concret?

## Adaptació del joc:

Teniu limitacions de temps? Reduïu el nombre de cartes o simplement utilitzeu les cartes com a punts de partida per al debat.

**Espai de debat desenvolupat per Ecsite, en col·laboració amb el Parc Científic de Barcelona i Centre of the Cell (Londres), dins del marc del projecte Xplore Health. Agraïm a At-Bristol el desenvolupament del format de l'espai de debat: [www.at-bristol.org.uk](http://www.at-bristol.org.uk)**

**D'acord**

**En desacord**

### Targeta de debat 1

“En general, els fàrmacs s'haurien d'utilitzar només per tractar **problemes mentals com a últim recurs**, quan les teràpies psicològiques no han funcionat.”

### Targeta de debat 2

“Els pacients amb malalties mentals **haurien de poder rebutjar el tractament**, llevat que hi hagi un risc significatiu que es puguin fer mal a si mateixos o a altres persones.”

### Targeta de debat 3

“La **teràpia cognitivoconductual basada en ordinadors s'hauria de fer servir més que la teràpia basada en assessors** per tractar els trastorns d'ansietat, ja que s'ha demostrat que és relativament eficaç i és molt més barata.”



### Targeta de debat 4

“Els metges haurien de disposar de **criteris més estrictes per al diagnòstic de malalties mentals com el TDAH**, ja que sovint reben la pressió dels pares per diagnosticar els seus fills.”

### Targeta de debat 5

“Amb un pressupost limitat per dedicar a la salut mental, la prioritat de les autoritats sanitàries hauria de ser **garantir que el màxim nombre possible de persones està prou bé per treballar.**”

### Targeta de debat 6

“Caldria **animar les persones a no anar al metge quan només se senten tristos**, sinó només si creuen que mostren diversos signes de depressió o trastorns d'angoixa.”

## Targeta de debat 7

“Els metges haurien de fer un cribratge de rutina a les escoles per detectar signes de problemes mentals.”

## Targeta de debat 8

“Si un tractament mèdic per a l'esquizofrènia no funciona, **els metges haurien de recomanar teràpies alternatives** com l'acupuntura, encara que aquestes teràpies no hagin estat avalades en assajos clínics.”