

LA SALUT MENTAL

QUÈ ÉS LA SALUT MENTAL?

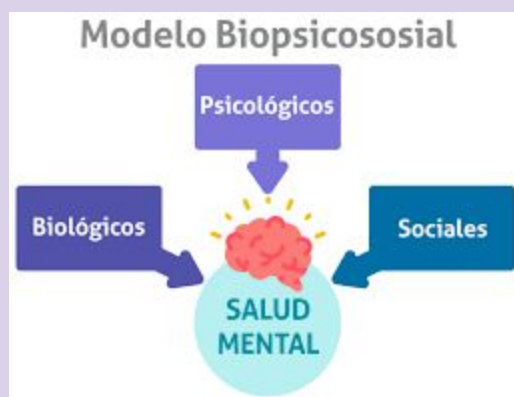
L'OMS descriu la **salut mental** com la **capacitat d'establir unes relacions harmonioses amb els altres.**

En aquest sentit, la salut mental és la base per al benestar i funcionament efectiu d'un individu i d'una comunitat.



LA SALUT MENTAL DES DEL MODEL BIO-PSICO-SOCIAL

Des del model biopsicosocial, la persona ha de poder cobrir les mancances que li comporten les diferents **necessitats biològiques, necessitats psicològiques i necessitats socials.**



LA SALUT MENTAL DES DEL MODEL BIO-PSICO-SOCIAL

A partir d'aquesta definició podem entendre que els **trastorns mentals** estan vinculats a moltes variables relacionades amb les tres esferes següents:

- **Variables vinculades a l'esfera biològica**
- **Variables vinculades a l'esfera psicològica**
- **Variables vinculades a l'esfera social**

Si una d'aquestes esferes no cobreix correctament les necessitats que representa, de ben segur que les altres es veuran repercutides i presentaran també mancances.

AMB QUÈ TÉ A VEURE LA SALUT MENTAL?

La **salut mental** té a veure amb:

- **Com ens sentim amb nosaltres mateixos.** Les nostres emocions ens aclaparen (culpa, ràbia, por...)? Ens sentim bé respecte a les nostres habilitats?
- **Com ens sentim amb els altres.** Confiem en les altres persones? Ens sentim bé en companyia? Ens sentim part d'un grup?
- **De quina forma responem a les demandes de la vida.** Com ens enfrontem als problemes? Com encarem el futur?

LÍMITS DE LA SALUT MENTAL

No podem parlar d'una frontera que separi la persona mentalment sana de la que no ho està.

Parlarem de **graus de salut mental**, ja que no existeix una sola característica que defineixi la persona amb trastorn mental, sinó que un conjunt de variables ens portaran a evidenciar la malaltia.



SÍMPTOMATOLOGIA ASSOCIADA

Considerarem que una persona presenta una malaltia classificada com a **malaltia mental** quan presenta un determinada **simptomatologia**:

- **Quan els símptomes provoquin un comportament social desajustat** (deteriorament significatiu en les àrees bàsiques de la vida: familiars, laborals, afectives...).
- **Quan els símptomes causin un malestar subjectiu important.**
- **Quan els símptomes siguin persistents en el temps.**

DEFINICIÓ DE SALUT MENTAL

Es considera **trastorn mental** qualsevol *alteració de l'àrea conductual, de l'àrea cognitiva i de l'àrea emocional, que persisteix en el temps, que comporta una afectació en el funcionament dels processos psicològics bàsics que causa desajustament social i patiment a la persona.*

<https://activatperlasalutmental.org/vols-algun-suport/videos/>



DEFINICIÓ DE SALUT MENTAL

Per tant, els **trastorns mentals** són complexes i cursen amb un seguit d'alteracions en diferents àrees:

- **Àrea cognitiva:** què pensem i com ho fem; inclou les *alteracions del pensament, alteracions neurocognitives i alteracions sensoperceptives*.
- **Àrea emocional:** com ens afecten les nostres emocions, què sentim; comporta *alteracions de l'estat anímic*.
- **Àrea conductual:** què i com fem les coses; comporta *alteracions de la conducta*.

ALTERACIONS EN L'ÀREA COGNITIVA

Les alteracions en l'àrea cognitiva poden ser:

- **Alteracions del pensament:** idees delirants, obsessives o persecutòries.
- **Alteracions neurocognitives:** alteracions en les funcions cognitives bàsiques (memòria, atenció, etc.)
- **Alteracions sensoperceptives:** al·lucinacions. Poden afectar diversos sentits (visuals, auditives, tàctils, etc.)



ALTERACIONS EN L'ÀREA EMOCIONAL

Les alteracions en l'estat anímic es donen quan la persona presenta un **desequilibri emocional** que acostuma a **mostrar-se amb alts i baixos en la motivació i l'interès** per les activitats de la seva vida.

La persona pot presentar des d'una situació de tristesa extrema, amb falta d'interès per la vida, fins a una sensació d'incapacitat per fer res i falta de motivació.



ALTERACIONS EN L'ÀREA CONDUCTUAL

Les **alteracions de la conducta** es presenten quan la persona **perd el control sobre el seu comportament**.

Aquesta pèrdua de control es manifesta en el desacord amb les pautes socials.

D'alguna manera la persona passa per davant tots els seus desitjos, deixant de banda les normes socials. Podem parlar de **conductes extravagants** o de **conductes asocials**.

APARICIÓ, CAUSES I DESENVOLUPAMENT

Els trastorns mentals **poden aparèixer en qualsevol moment de la vida de la persona**, tot i que en determinades edats es constata que la persona té més probabilitats de desenvolupar-los.



APARICIÓ, CAUSES I DESENVOLUPAMENT

Les **causes** dels trastorns mentals **són múltiples** i, en alguns casos, seran causes que no tindran resposta i quedaran com a causes desconegudes.

Per aquesta raó és més adequat parlar de **factors** que porten al desenvolupament de la malaltia. Factors com la **predisposició genètica, l'ambient, les lesions cerebrals o el consum de determinades substàncies** poden influir en l'aparició del trastorn.

APARICIÓ, CAUSES I DESENVOLUPAMENT

D'altra banda, la malaltia segueix un procés que pot passar per diferents fases:

1. Aparició dels símptomes
2. Acceptació de la malaltia
3. Demanar ajuda
4. Acceptació del tractament
5. Recuperació



CLASSIFICACIÓ DE LES MALALTIES MENTALS

Actualment, hi ha diferents **classificacions** que es poden trobar en diferents manuals i que ens permeten parlar de diverses malalties mentals.

Els més destacats són:

- **DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)**
- **CIE (Clasificación Internacional de Enfermedades)**

CLASSIFICACIÓ DE LES MALALTIES MENTALS

Les **classificacions es van renovant**, ja que han d'incloure els trastorns que la societat va generant en els seus individus.

Així doncs, **aquestes classificacions estan obertes a possibles nous trastorns** que es van desenvolupant en les nostres societats.



CLASSIFICACIÓ DE LES MALALTIES MENTALS

Així doncs, actualment hi ha la cinquena versió de la classificació DSM i la desena de la CIE.

L'actual DSM-5 planteja una classificació en la qual apareixen aquests grups de trastorns:

- **Trastorns del neurodesenvolupament**
- **Espectre de l'esquizofrènia i altres trastorns psicòtics**
- **Trastorn bipolar i trastorns relacionats**
- **Trastorns depressius**
- **Trastorns d'ansietat**

CLASSIFICACIÓ DE LES MALALTIES MENTALS

- Trastorn obsessiu-compulsiu i trastorns relacionats
- Trastorns relacionats amb traumes i factors d'estrès
- Trastorns dissociatius
- Trastorns de símptomes somàtics i trastorns relacionats
- Trastorns de la conducta alimentària i de la ingesta d'aliments
- Trastorns de l'excreció
- Trastorns del son-vigília
- Disfuncions sexuals
- Disfòria de gènere

CLASSIFICACIÓ DE LES MALALTIES MENTALS

- Trastorns disruptius, del control dels impulsos i de la conducta
- Trastorns relacionats amb substàncies i trastorns addictius
- Trastorns neurocognitius
- Trastorns de la personalitat
- Trastorns parafílics
- Trastorns motors induïts per medicaments i altres efectes adversos dels fàrmacs

NECESSITATS DE LES PERSONES AMB TRASTORN MENTAL

NECESSITATS DE LES PERSONES AMB TRASTORN MENTAL

A partir de les característiques de les persones amb malaltia mental i considerant les seves àrees afectades podem definir les **necessitats** que presenten en dos grans blocs:

- **Necessitats en el funcionament quotidià:** en les AVD bàsiques, instrumentals i avançades.
- **Necessitats en la participació social:** autocontrol, relacions socials, participació en la societat.



NECESSITATS EN EL FUNCIONAMENT QUOTIDIÀ

Les persones amb malaltia mental presenten **limitacions pel que fa al seu funcionament en la vida quotidiana.**

Això es tradueix en **deficiències en les activitats bàsiques de la vida diària (ABVD), en les activitats instrumentals de la vida diària (AIVD), o en les activitats avançades de la vida diària.**

En l'exemple següent es pot veure com aquestes mancances en el funcionament quotidià van conformant la persona amb trastorn mental en una **persona dependent.**

EXEMPLE

Una persona que presenta un trastorn depressiu no es veurà amb forces per aixecar-se-se del llit i sortir de casa a fer la compra; això, anomenat apatia, dificultarà el desenvolupament de les AVDB, per exemple, no es voldrà dutxar, ni rentar.

Així mateix, el fet de no voler sortir al carrer afecta les activitats instrumentals de la vida diària, com anar a comprar.

Segur que també es veuran afectades les activitats de la vida diària avançades, perquè aquesta senyora no anirà a treballar ni participarà en sortides culturals i de lleure en el seu entorn.

NECESSITATS EN LA PARTICIPACIÓ SOCIAL

Les persones amb trastorn mental **presenten greus mancances pel que fa a la participació en la societat.**

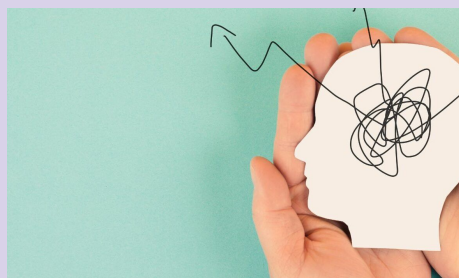
A vegades, la seva **manca d'autocontrol**, vinculat a les **deficiències en l'àrea conductual i emocional**, i les **dificultats per establir relacions interpersonals**, caracteritzen les necessitats de les persones amb trastorns mentals.



NECESSITATS EN LA PARTICIPACIÓ SOCIAL

Les **dificultats en les habilitats socials** són un dels greus problemes que es troben les persones amb trastorn mental.

La pèrdua d'habilitats socials bàsiques genera en la població uns prejudicis envers el col·lectiu, que deriven en l'**estigmatització**.



L'ESTIGMA EN SALUT MENTAL

DELS PREJUDICIS A L'ESTIGMA

Les **necessitats de les persones amb trastorn mental estan vinculades als estereotips** que es generen sobre elles.

Es considera que les persones amb trastorn mental tenen unes característiques definides, pel fet de tenir aquesta malaltia.



DELS PREJUDICIS A L'ESTIGMA

Per exemple, pensar que són persones que no són aptes per treballar, que no es poden casar perquè no poden ser bones parelles, que no poden ser bons pares...

En tots els casos, hi ha una **actitud hostil (de rebuig) envers la persona malalta**. Aquests **estereotips** estan vinculats a **judicis preconcebuts amb connotació negativa** envers les persones amb malaltia mental.

Són els anomenats **prejudicis**.

<https://www.obertament.org/salut-mental-i-estigma>

DEL PREJUDICI A L'ESTIGMA

Aquests **prejudicis** el que fan és **estigmatitzar les persones amb malaltia mental**.

Segons l'OMS, l'estigma per raó de salut mental és un problema global i la lluita per erradicar-lo ha de ser una prioritat en qualsevol societat democràtica i lliure.

<https://interactius.ara.cat/salutmental>



L'ATENCIÓ A LES PERSONES AMB TRASTORNS MENTALS

L'ATENCIÓ A LES PERSONES AMB TRASTORNS MENTALS

L'**atenció** a les persones amb trastorn mental ha anat evolucionant al llarg de la història per arribar a l'actual **model biopsicosocial**; que té en compte totes les dimensions de la persona i que, per tant, necessita una **intervenció personalitzada**.



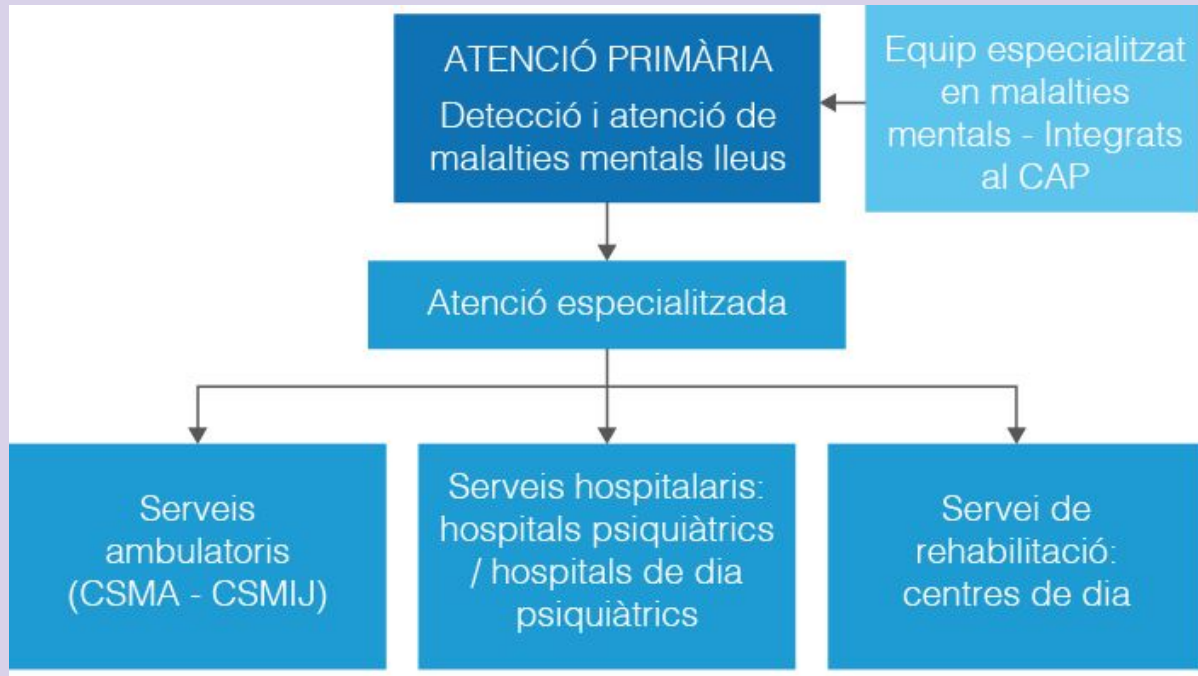
L'ATENCIÓ A LES PERSONES AMB TRASTORNS MENTALS

Atendre les persones amb problemàtica mental dins del seu **àmbit comunitari**, **potenciar els recursos assistencials de tipus ambulatori**, **l'hospitalització parcial** i **l'atenció a domicili**, sempre amb la idea de reduir al màxim la reclusió de la persona en institucions hospitalàries, seran les **noves línies d'intervenció** que canviaran el paradigma de la intervenció professional envers la persona amb trastorn mental.

L'ATENCIÓ A LES PERSONES AMB TRASTORNS MENTALS

A partir d'aquestes noves línies d'intervenció s'estableix el desenvolupament dels **serveis de rehabilitació i reinserció social**, serveis necessaris per a l'**atenció integral** de les persones amb malaltia mental.



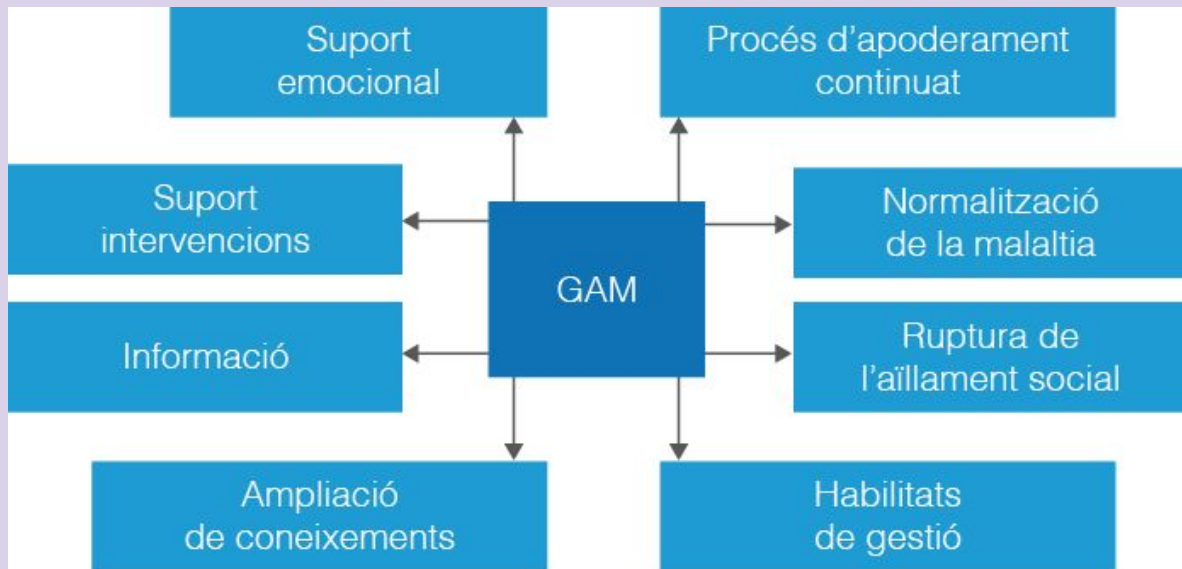


ATENCIÓ PSICOTERAPÈUTICA

Les principals àrees d'intervenció són:

- **Tractament farmacològic**
- **Psicoteràpia**
- **Rehabilitació psicosocial:** orientació, oci i temps lliure, AVD, hàbits saludables, psicoeducació, habilitats socials.
- **Grups d'ajuda mútua (GAM) i grups de suport familiar.**





RECURSOS SOCIOANITARIS I SOCIALS

