

# La depressió com a repte de salut pública en el marc de l'ODS 3

L'article aborda la depressió, explicant com pots tenir consciència de tenir-la, com es pot prevenir i quin paper clau té unes bones propostes de millora. A més, posa rellevància en la situació a Catalunya.



Salut i Benestar

Font: La depresión

La depressió és un trastorn mental que com a conseqüència provoca una alta discapacitat i un impacte social. Les persones que la pateixen, són víctimes d'una forta estimació, cosa que fa que, més de la meitat de les persones que la tenen no siguin diagnosticades ni tractades.

La depressió és més que estar baix de moral, gran part de la societat experimenta tristesa de vegades, però en algunes ocasions aquests sentiments no desapareixen i s'acompanyen d'altres símptomes que provoquen malestar o dificultats per desenvolupar la vida quotidiana. En aquest moment, és quan la persona pot estar davant d'un trastorn denominat depressió.



Font: 6 formas de superar la depresión

Hi ha successos que poden actuar com a desencadenants de la depressió en les persones, tot i que, de vegades, apareix sense causa aparent, algunes circumstàncies que incrementen el risc de depressió són les següents: Haver patit algun episodi depressiu anteriorment; Tenir antecedents de persones deprimides a la família; Haver tingut experiències de pèrdua o estrès, com la mort d'éssers estimats, la pèrdua del lloc de treball, solitud, canvis en l'estil de vida o problemes en les relacions interpersonals; Viure situacions conflictives en l'entorn (per exemple a la feina, a casa o en altres contextos); Haver patit traumes físics o psicològics; Tenir una malaltia física greu o problemes crònics de salut; Prendre determinats medicaments (es pot consultar amb el metge o la

metgessa); Abusar de l'alcohol o d'altres drogues (poden empitjorar la depressió); Algunes dones poden ser més vulnerables a la depressió després del part, especialment si tenen algun factor de risc dels que s'han anomenat anteriorment.

Detectades les possibles causes que poden derivar a patir aquesta malaltia, hi ha diversos símptomes, aquests es divideixen en fonamentals i altres que es presenten amb freqüència.

Els símptomes fonamentals quan es pateix depressió és patir de baix estat d'ànim, tristesa o sentiments de desesperança, o tenir pèrdua d'interès per les activitats de les quals abans es gaudia, o disminució del plaer en realitzar-les, la majoria dels dies durant les darreres setmanes.

Altres símptomes que es presenten freqüentment: irritabilitat, cansament, insomni, variacions de pes, dificultats en la concentració, pèrdua d'interès sexual, pensaments negatius o desitjos com la mort.

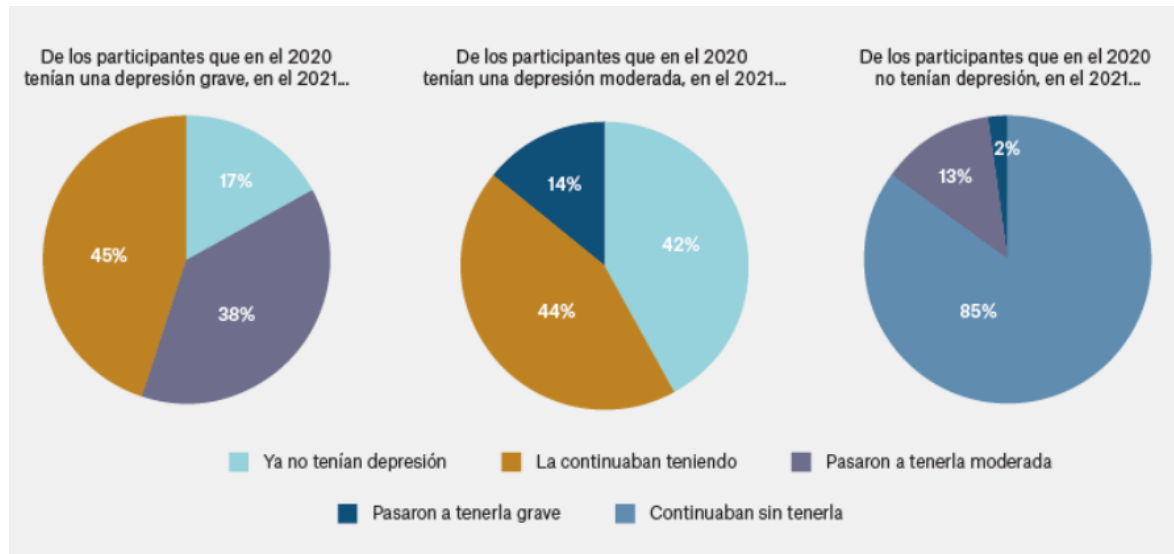


---

El tractament contra la depressió varia segons el tipus de depressió, la decisió d'aplicar-ne un o un altre depèn de cada cas concret, del grau d'intensitat de la malaltia i de les preferències de la persona que la pateix. Hi ha: Tècniques d'autoajuda guiada basades en la teràpia cognitivoconductual; Teràpies psicològiques; Tractament amb medicaments; Tractaments segons el grau de depressió (depressió lleu, depressió moderada i depressió greu).

La depressió a Catalunya després de la pandèmia va tenir uns resultats elevats. Els resultats van permetre concloure que, en el 2021, gran part de la població encara sofria depressió i ansietat. A més, un número elevat dels participants també havien experimentat episodis traumàtics relacionats amb la pandèmia, que en molts casos els van portar a patir símptomes d'estrès posttraumàtic. Arran de l'esclat de la pandèmia, el març del 2020, moltes persones van ser conscients que necessitaven ajuda per a millorar la seva salut mental, però no sabien on acudir per a sol·licitar-la. Els resultats de l'estudi posen de manifest que es requereixen respostes de més efectivitat per a combatre els problemes de salut mental, més encara davant els quals futures pandèmies sanitàries puguin comportar.

En el 2021, més del 25% dels participants presentaven símptomes de depressió moderada o greu. Aquest mateix any, més del 35% dels participants van patir símptomes d'ansietat moderada o greu. La meitat dels quals l'any 2020 havien sofert una depressió o ansietat greu van continuar declarant, un any després, símptomes greus.



Font: La salud mental en Cataluña

Altres dades rellevants són:

- Aproximadament 1 de cada 10 catalans de més de 15 anys pateix depressió.
- Les dones mostren una prevalença més alta que els homes.
- Més de 700.000 persones estan diagnosticades amb depressió a Catalunya.
- Els diagnòstics de depressió i trastorns afectius van créixer un 86% entre el 2017 i 2022 a la Catalunya Central.

En referència als autors i persones implicades, en diversos hospitals, com per exemple a l'Hospital Vall d'Hebron, es destaca la necessitat de polítiques de prevenció davant l'augment de depressió entorn dels joves. Diverses administracions i institucions, com l'Agència de la Salut Pública de Catalunya i la Diputació de Barcelona treballen en plans de salut mental comunitària i prevenció del suïcidi.

Les diverses xifres mostren la urgència d'actuar i posar mesures preventives, aquestes no s'han de veure com a un recurs alarmista, sinó veure-ho com a un problema que tracta una qüestió de salut pública amb grans repercussions en l'economia, l'ocupació i el benestar.

---

Això no obstant, hi ha principals diverses estratègies mundials contra la depressió. En primer lloc, integrar la salut mental a l'atenció primària, reduir la taxa de suïcidi. En segon lloc, formar metges i infermers per detectar la depressió i accessos als tractaments tot i no haver-hi psiquiatres especialitzats. Finalment, fer un enfocament comunitari preventiu i comunitari, millorar la disponibilitat d'antidepressius i combinar suport social.

A Catalunya, es promou diverses possibles propostes de millora contra la depressió. Per una banda, en l'àmbit sanitari, es proposa reduir les llistes d'espera de salut mental, també implementar més psicòlegs i terapeutes a l'Atenció Primària, a més, un seguiment continu i millorar l'atenció a adolescents i joves, on els casos han augmentat molt.

Pel que fa a l'educació, es promou una educació emocional obligatòria a escoles i instituts (com gestió de l'estrès, autoestima i frustració), també, campanyes de sensibilització per reduir l'estigma, formacions en salut mental per a treballadors (docents, sanitaris i treballadors socials), i finalment, detecció precoç de símptomes depressius en joves i persones grans.

En relació amb el suport social es promou grups de suports gratuïts als barris i pobles, espais comunitaris per combatre la soledat, programes de voluntariat amb acompanyament emocional i recomanacions d'activitats des del CAP.



Font: Ansietat i depressió

D'altra banda, dins del treball, es proposa millorar la conciliació laboral, prevenció per evitar l'esgotament físic en sectors d'alt risc, suport psicològics per a persones a l'atur i inspeccions reals contra l'assetjament laboral.

Respecte a l'estil de vida i l'entorn, s'ha proposat promoure l'activitat física accessible i facilitar l'accés a la cultura com a eina de benestar emocional.

Finalment, quant a tecnologia i innovació, es promou un accés facilitat a línies d'atenció psicològiques 24/7 i aplicacions públiques de suport emocional.

10 de març de l'any 2026, El Prat de Llobregat

---

### Referències:

Generalitat de Catalunya. (s. f.). Depressió. Canal Salut. <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/d/depressio/index.html>

Goldberg, X., Castaño-Vinyals, G., Kogevinas, M., & de Cid, R. (2024). La salud mental en Cataluña un año después de la pandemia. Observatorio Social, Fundación “la Caixa”. <https://elobservatoriosocial.fundacionlacaixa.org/es/-/la-salud-mental-en-cataluna-un-ano-despues-de-la-pandemia>

Arriaga, P. (2025, 13 de enero). Depressió en adolescents i adults a Catalunya: les preocupants dades. CatalunyaPress. <https://www.catalunyapress.cat/article/saladespera/2025-01-13/5135148-depressio-adolescents-i-adults-catalunya-preocupants-dades>

Generalitat de Catalunya. (2023, 13 de enero). Més de 700.000 persones estan diagnosticades amb depressió a Catalunya. [Govern.cat. https://govern.cat/gov/notes-premsa/472602/mes-de-700000-persones-estan-diagnosticades-amb-depressio-a-catalunya](https://govern.cat/gov/notes-premsa/472602/mes-de-700000-persones-estan-diagnosticades-amb-depressio-a-catalunya)

La Ciutat. (2024, 29 de febrer). Els diagnòstics per depressió van pujar un 86 % entre 2017 i 2022 a la Catalunya Central. [LaCiutat.cat. https://laciutat.cat/laciutat-de-catalunya-central/diagnostics-depressio-augment-2017-i-2022-catalunya-central\\_596175\\_102.html](https://laciutat.cat/laciutat-de-catalunya-central/diagnostics-depressio-augment-2017-i-2022-catalunya-central_596175_102.html)

Forment i Bori, C. (2024, 13 de gener). Un de cada deu catalans més grans de 15 anys té depressió: “No amagar-ho és clau”. 3CatInfo. <https://www.3cat.cat/3catinfo/un-de-cada-deu-catalans-mes-grans-de-15-any-s-te-depressio-no-amagar-ho-es-clau/noticia/3270455/>

Diputació de Barcelona. (s.f.). Pla estratègic de salut mental 2024-2027. Diputació de Barcelona. <https://www.diba.cat/ca/web/pla-estrategic-salut-mental>

---

World Health Organization. (s. f.). Depression. WHO.  
<https://www.who.int/health-topics/depression>

World Health Organization. (s. f.). Programa de acción global en salud mental (PDF). Ministerio de Sanidad, Gobierno de España.  
[https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/excelencia/estrategia\\_salud\\_mental\\_OMS.pdf](https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/excelencia/estrategia_salud_mental_OMS.pdf)

ConSORCI de Salut i Social de Catalunya. (2025, 29 de gener). Presentem un informe que proposa potencials solucions per millorar l'abordatge de la depressió i de la prevenció del suïcidi. [Consorci.org](https://www.consorci.org/actualitat/noticies/2459/presentem-un-informe-que-proposa-potencials-solucions-per-millorar-labordatge-de-la-depressio-i-de-la-prevencio-del-suicidi).  
<https://www.consorci.org/actualitat/noticies/2459/presentem-un-informe-que-proposa-potencials-solucions-per-millorar-labordatge-de-la-depressio-i-de-la-prevencio-del-suicidi>

Arriaga, P. (2025, 16 de julio). Salut crea una guia digital per al tractament compartit de la depressió i el trastorn bipolar en l'embaràs i postpart. CatalunyaPress.  
<https://www.catalunyapress.cat/article/societat/2025-07-16/5367796-salut-crea-guia-digital-per-tractament-compartit-depressio-i-trastorn-bipolar-lembaras-i-postpart>

Hospital de Bellvitge. (2024). 12 months for mental health. Hospital de Bellvitge.  
<https://bellvitgehospital.cat/en/node/5315>

Universitat Internacional de Catalunya. (2025, 15 de mayo). UIC Barcelona promotes an innovative approach to major depression and suicide with a person-centred conference. UIC Barcelona.  
<https://www.uic.es/en/noticia/uic-barcelona-promotes-innovative-approach-major-depression-and-suicide-person-centred>