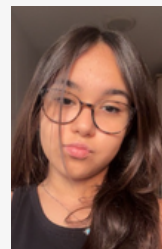
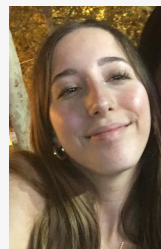




Reportatge

LA SALUT MENTAL EN LA SOCIETAT ACTUAL

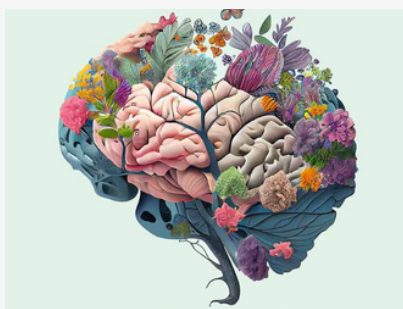


Natalia Pérez Ainhoa Cortés

Des de l'inici de la pandèmia fins a l'actualitat, un 6,4% de la població ha acudit a un professional de la salut mental per algun tipus de símptoma, i el percentatge més alt és un 43,7% per ansietat i un 35,5% per depressió.

Situació actual

Normalment, quan acudeixes a algun tipus d'especialista per a aquest tipus de casos, ells solen donar-te cita per a d'aquí a bastants mesos, així que si estàs molt malament i no et pots permetre esperar aquest temps segurament et veuràs obligat/da a anar a un psicòleg privat, una cosa que no tothom es pot permetre per l'estat actual de l'economia a Espanya.



Solucions a la vida quotidiana

1. Descansar correctament.
2. Fer exercici físic.
3. Menjar de manera saludable.
4. Tenir la ment ocupada.
5. Projectar pensaments positius.
6. Mantenir la comunicació.
7. Socialitzar i parlar amb les persones més properes
8. Relaxar-se.
9. Gaudir dels hobbies
10. Posar-se
11. Usar les noves tecnologies correctament.
12. Sol·licitar ajut quan sigui necessari.

Per què?

Avui dia l'autoestima és molt baixa a causa de les xarxes socials. Aquestes mateixes la major part de les vegades menteixen amb el físic de les persones, cosa que suposa que els adolescents idealitzin una cosa que no és real i es comparin, causant bastants inseguretats.

Accés a serveis de salut mental:

Hi ha diversos tipus de solucions que no sols siguin psiquiatres. Aquí tens 5 tipus d'ajudes:

- **Psicofarmacologia:** Un doctor en medicina que s'especialitza en l'ús de medicaments psicoactius per a modificar l'estat d'ànim, els sentiments, la cognició i el comportament.
- **Psicofarmacologia pediàtrica:** És un psiquiatre de nens i adolescents que va rebre formació addicional i compta amb els coneixements i l'experiència en l'ús de medicaments per al tractament de nens i adolescents amb trastorns psiquiàtrics.
- **Psicòleg:** Els psicòlegs estan capacitats per a diagnosticar i tractar trastorns psiquiàtrics, però no són doctors en medicina, per la qual cosa no poden prescriure medicaments.
- **Psicoterapeuta:** Aquest és un terme que s'usa generalment per a descriure a algú que practica alguna forma de psicoteràpia per a tractar les malalties mentals.
- **Neuropsicòlegs:** Són psicòlegs que s'especialitzen en el funcionament del cervell i en com aquest es relaciona amb el comportament i la capacitat cognitiva.



LA IMPORTÀNCIA DE LA CONVERSA DE LA SALUT MENTAL

Parlar sobre la teva salut mental és una de les coses més importants i que més hi influeix. Parlar sobre aquests temes i treure'ls el tabú que solen tenir, hi ajuda i sol tenir un impacte positiu en les persones que tenen una mala autoestima, depressió, ansietat, etc... Al no parlar de la salut mental, augmentem l'estigma que l'envolta. Alguns dels efectes nocius de l'estigma poden incloure:

- Discriminació.
- Falta de comprensió per part de familiars, amics, companys de treball o altres.
- Menys oportunitats de treball, escola o activitats socials o problemes per a trobar habitatge.
- Bullying, violència física o assetjo.
- Assegurança mèdica que no cobreix adequadament el tractament de la seva malaltia mental.
- La creença que mai tindran èxit en uns certs desafiaments o que no poden millorar la seva situació.
- L'estigma també pot generar reticència a buscar ajuda o tractament. Gairebé el 20% dels estatunidencs patirà una malaltia mental en algun moment de la seva vida. No obstant això, menys de la meitat dels qui pateixen una malaltia mental buscaran tractament.

Les malalties mentals són tractables i les persones que les pateixen poden viure vides plenes, productives i felices, i ho fan. No obstant això, com més temps passen sense tractament, més greus es tornen.

Quines són algunes maneres de normalitzar la conversa sobre salut mental?

És perfectament normal parlar amb amics, familiars i companys de treball sobre la possibilitat d'acudir al metge si tens grip o una cama trencada. Parlar sobre la possibilitat d'acudir a un terapeuta perquè estàs deprimat normalitza la conversa sobre la salut mental de manera similar. Si estàs parlant amb un amic o un ser estimat, sé directe. Dubtar a parlar sobre la salut mental només contribueix a la idea que és un tema tabú.

Informi's i eduqui als altres: investigui pel seu compte sobre les malalties mentals i comparteixi aquesta informació amb els altres. La majoria de nosaltres coneixem les diferències entre malalties físiques com un refredat, un esquinç, un càncer, etc. No les denominem sota el terme "malaltia física". De manera similar, existeixen moltes malalties mentals diferents, cadascuna amb els seus propis símptomes i comportaments. Compartir informació elimina els conceptes erronis que contribueixen a l'estigma.

Sigui conscient del llenguatge: les afeccions de salut mental solen utilitzar-se de manera negativa com a adjectius, la qual cosa resulta problemàtic. Intenti ser conscient de les paraules que utilitza per a descriure a persones, coses i comportaments que considera diferents.

La salut mental en la pandèmia covid-19

La salut mental ha adquirit una rellevància significativa en els darrers anys. La pandèmia de COVID-19 ha exacerbat problemes com l'ansietat i la depressió, i ha afectat milions de persones. La manca de recursos i l'estigma associat als trastorns mentals són barreres que cal superar per garantir un accés adequat a l'atenció.

Segons l'institut nacional d'estadística:

