

SETMANA COMMEMORATIVA DEL
DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL 2019



**PREGUNTES FREQUENTS
SOBRE ELS TRASTORNS MENTALS**

PARLAR I ESCOLTAR. SALVA VIDES

GIRONA I COMARQUES // DEL 3 AL 10 D'OCTUBRE

 #dmsmgj19

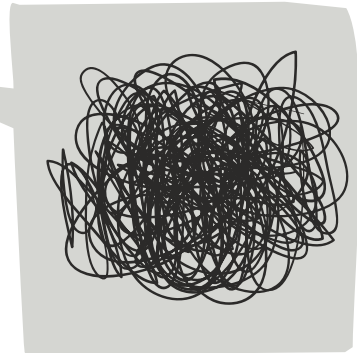


QUÈ ÉS LA SALUT MENTAL?

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la SALUT com "l'estat complet de benestar físic, mental i social, i no només l'absència d'afeccions o malalties". I descriu la SALUT MENTAL com "un estat de benestar en el qual l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de forma productiva i fructífera i és capaç de fer una contribució a la seva comunitat".

QUÈ ÉS UN TRASTORN MENTAL?

Una possible definició és "una alteració de tipus emocional, cognitiu i/o del comportament en què queden afectats processos psicològics bàsics com l'emoció, la motivació, la cognició, la consciència, la conducta, la percepció, l'aprenentatge, el llenguatge, etc., i que dificulta a la persona la seva adaptació en l'entorn cultural i social."



**L'OMS estima que 1 de cada 4 persones
patirà un problema de salut mental**

AL LLARG DE LA SEVA VIDA.

1. QUINS TIPIUS DE TRASTORNS MENTALS HI HA?

Hi ha diferents tipus de trastorns mentals.

Distingim entre d'altres:

TRASTORNS DE L'ESTAT D'ÀNIM

La seva principal característica és que **afecten la persona emocionalment i suposen una alteració de l'humor**. Un exemple és el **trastorn bipolar**, que combina períodes de molta exaltació (maniacs) amb altres de total abatiment (depressius). La durada de cada fase varia en cada persona, i s'alternen amb altres períodes en què l'estat d'ànim es normalitza i els símptomes de la malaltia desapareixen pràcticament per complet.

Els **trastorns depressius** són un altre tipus de trastorns de l'estat d'ànim, que presenten símptomes com la tristesa, la desesperança i la inhibició.

TRASTORNS D'ANSIETAT

Són trastorns en els quals **predomina la por i la inseguretat, i es caracteritzen per l'anticipació d'un futur perill o desgràcia acompanyats d'un sentiment incòmode**. Alguns exemples són el **trastorn de pànic**, el **trastorn obsessiu-compulsiu**, les **fòbies** i el **trastorn d'estrès posttraumàtic**.

TRASTORNS RELACIONATS AMB SUBSTÀNCIES

Aquests inclouen **problemes associats amb l'abús de l'alcohol i les drogues il·legals o legals**. Els símptomes més habituals són **canvis en el comportament (alteracions en la gana o en el son, disminució del rendiment escolar o laboral, falta de motivació...)**, **canvis físics (pèrdua o increment de pes sobtats, deteriorament en l'aspecte físic, tremolors...)** i **canvis socials (canvi d'amics, problemes legals, necessitat de diners...)**.

TRASTORNS PSICÒTICS

Són els coneguts com **trastorns de separació de la realitat ja que causen un despreniment de la mateixa (deliris)**. L'exemple més notable és l'**esquizofrènia**. La característica principal és que la persona experimenta una greu distorsió entre els seus pensaments i emocions. És freqüent que senti o vegi coses que no existeixen, s'aïlli del seu entorn, descuidi el seu aspecte, els seus quefers o cregui coses que no són veritat.

TRASTORNS DE PERSONALITAT

Aquests trastorns es caracteritzen perquè **la persona presenta una forma de sentir i de comportar-se que s'aparta molt del que és socialment acceptat, com poden ser conductes diferents, inestabilitat o grans dificultats per relacionar-se**. Exemples d'aquests trastorns són el **trastorn límit de personalitat** i el **trastorn antisocial de la personalitat**.

ALTRES MALALTIES MENTALS són els **trastorns del son, trastorns sexuals, trastorns de la conducta alimentària, trastorns del control dels impulsos, etc.** També existeixen els **trastorns dissociatius** (en els quals s'altera el sentit de si mateix), els **trastorns somatomorfs** (en els quals hi ha símptomes físics sense causa clara) o els **trastorns del desenvolupament** (que comencen a la infància o l'adolescència, com ara el dèficit d'atenció, el trastorn del comportament, etc.).

2. QUINES SÓN LES CAUSES DELS TRASTORNS MENTALS?

El trastorn mental respon molt poques vegades a models simples del tipus causa-efecte. **Les causes de les malalties mentals són probablement múltiples, i en alguns casos són desconegudes.** Se sap que factors com alteracions en la química del cervell, predisposició genètica, factors ambientals i culturals, lesions cerebrals, consum de substàncies (el consum de tòxics com el cànnabis o la cocaïna són un important factor de risc a l'hora de patir un trastorn mental), etc., poden influir molt en la seva aparició i curs, però no es coneix encara amb exactitud ni en quin grau impacta cada un d'aquests factors ni les combinacions que es produeixen significativament en cada cas.

3. PUE PATIR UN TRASTORN MENTAL?

Tots tenim probabilitats de patir-ne, igual com ocorre amb molts altres tipus de malalties. **De fet, es calcula que una de cada quatre persones pateix un trastorn mental al llarg de la vida.** Encara que teòricament hi podria haver persones amb més predisposició genètica que altres a patir-ne, els factors ambientals poden afectar de forma determinant l'aparició de trastorns mentals, per la qual cosa tots hi estem exposats.

Encara que segur tots en algun moment de la nostra vida experimentem sentiments de tristesa, ansietat, insomni, etc. cal destacar que **aquests símptomes es consideren només un trastorn mental quan provoquen un important malestar subjectiu, un deteriorament social, laboral, o d'altres àrees importants de l'activitat de l'individu de forma significativa i són persistents en el temps.**

4. ELS TRASTORNS MENTALS ES CUREN?

Els trastorns mentals es poden curar o controlar amb un tractament adequat.

Fins fa només unes dècades, moltes persones afectades per trastorns mentals greus passaven la major part de la seva vida ingressades en centres d'asil o tancades a casa. Actualment els pacients són tractats essencialment en l'àmbit comunitari, i solen integrar-se a la societat, gràcies a un canvi de mentalitat i als avenços aconseguits en tractaments.

Els tractaments poden ser diferents segons els tipus de malaltia i les intervencions són personalitzades per a cada cas. Freqüentment es combina el tractament farmacològic amb mesures de rehabilitació psico-social i comunitària, sociolaboral, psicoteràpies i suport familiar, sempre en funció de cada situació concreta.

Cal destacar que encara hi ha un nombre important de persones que pateixen un trastorn mental i no acudeixen a rebre tractament a causa de l'estigmatització que hi ha sobre aquest tipus de malalties.

5. QUIN ÉS EL PAPER DE LA FAMÍLIA EN EL TRACTAMENT D'UN TRASTORN MENTAL?

Un entorn familiar adequat i tranquil és molt important en la recuperació d'un trastorn mental.

La família és un element clau per ajudar la persona amb la malaltia a seguir el tractament proposat per l'especialista, i per exemple, contraresta la tendència que tenen algunes persones afectades a abandonar el tractament farmacològic. Per això és important que també la família rebi suport per part dels professionals i els serveis de salut mental.

6. ÉS CERT QUE ELS TRASTORNS MENTALS CONDUEIXEN A ACTES VIOLENTS?

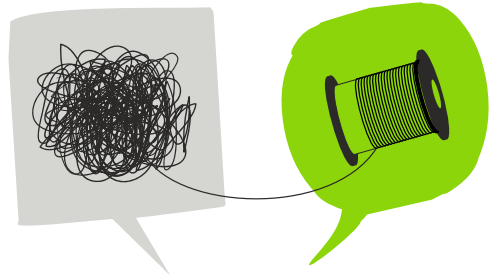
➤ **NO**

No es pot dir que les persones amb trastorns mentals siguin més agressives ni tinguin més probabilitats de cometre actes violents ni delictius que persones sense malaltia mental. **Les persones amb un trastorn mental no són menys ni més violentes que els demés.** Només alguns trastorns mentals poden desenvolupar en certs episodis conductes agressives cap a un mateix o cap a l'entorn familiar quan la persona que els pateix no està sota tractament.

7. POT UNA PERSONA AMB TRASTORN MENTAL FER UNA VIDA NORMALITZADA (TREBALLAR, FORMAR UNA FAMÍLIA, MANTENIR RELACIONS SOCIALS, ETC...)?

➤ **SÍ**

Pot i hauria de poder fer-la. Pot fer-la perquè amb el tractament mèdic i farmacològic adequat i amb l'entorn social i familiar favorable, una persona amb trastorn mental deixa de tenir les limitacions que pot suposar la malaltia. I hauria de poder fer-la perquè tots tenim els mateixos drets a una vida normalitzada, encara que molt sovint els prejudicis que lamentablement encara hi ha a la societat els impedeixen gaudir i exercir tots els seus drets.



COM PUE AJUDAR A UNA PERSONA AMB TRASTORN MENTAL?

En primer lloc, podem ajudar molt si cuidem la nostra manera de parlar sobre els trastorns mentals i les persones que els pateixen: abandonar termes tradicionalment pejoratius, com ara "boig" o "tarat", o parlar d'una persona referint-nos únicament al seu diagnòstic i subratllant-ho (dir "esquizofrènic" en comptes de "persona amb esquizofrènia").

És molt important tenir informació precisa sobre els trastorns mentals per evitar els mites i les creences errònies que se'n tenen.

També s'ha de normalitzar el tracte amb les persones afectades i fer-les sentir com un membre més de la societat.



Associació **Família
i Salut Mental** de
Girona i Comarques

Informació, orientació i
serveis a les famílies

C. de la Rutlla, 20-22 despatx 1 i 2
17002 Girona
Tel. 972 200 463
info@familiaisalutmental.cat
www.familiaisalutmental.cat
@Ass_fsmental



Inserció laboral i habitatge

C. Santander, 1 baixos
17005 Girona
Tel. 972 249 344
info@fundaciodrissa.com
www.fundaciodrissa.com
@FundacioDrissa

IAS

Institut
d'Assistència
Sanitària

Empresa pública sanitària de la
Generalitat de Catalunya. Gestiona la
Xarxa de Salut Mental i Addiccions de
Girona i comarques

Parc Hospitalari Martí i Julià
C. Doctor Castany, s/n // 17190 Salt
Tel. 972 182 600
info@ias.cat
www.ias.cat
@iasgirona



Suport jurídic i social

C. Pierre Vilar, 5 baixos
17002 Girona
Tel. 972 249 110
girona@supportgirona.cat
www.supportgirona.cat
@Ftutelar

Col·laboren

