

PARLEM DE SALUT MENTAL

De què parlem quan parlem de salut mental? Depressió, ansietat, trastorn bipolar, esquizofrènia i altres psicosis, trastorns obsessius compulsius, trastorns de la personalitat, de la conducta alimentària, addiccions o trastorns del neurodesenvolupament. Aquests són, només, alguns dels problemes de salut mental. La meitat d'aquests trastorns apareixen abans dels 18 anys, però sovint no es diagnostiquen o es diagnostiquen en l'etapa adulta i no fer-ho pot significar tenir problemes al llarg de tota la vida. Entre els joves i adolescents, el suïcidi és una de les primeres causes de mort, la majoria de vegades, a conseqüència d'una depressió.



És important parlar de salut mental per tal de trencar barreres i estigmes i sensibilitzar la població. Cal que expliquem que els problemes de salut mental són més comuns del que pensem, de fet una de cada quatre persones adultes tindrà al llarg de la seva vida algun problema de salut mental. Així que com més obertament en parlem més prejudicis, mites i estereotips trencarem. Cal enfrontar-nos a la vergonya i a la por, trencar barreres i parlar-ne.

En aquests darrers mesos, arran de la pandèmia de la Covid-19, s'ha escrit més que mai sobre els problemes de salut mental, i és que tots els experts parlen de l'increment en la incidència de quadres d'ansietat, estrès, depressió i desconexió social.

I és que la pandèmia ha comportant incertesa, pors, pèrdua d'éssers estimats i processos de dol amb molts familiars que no s'han pogut acomiadar, preocupacions, restriccions a la mobilitat, distanciament social, crisi econòmica... Altres factors identificats que han provocat estrès i malestar emocional han estat la sobreinformació i exposició a informacions sovint contradictòries.

LA SALUT NO ES MAI PREUADA

*La salut balla damunt d'un fil,
Pot ser molt delicada i sòtida a la vegada,
Fins que no la perds no és mai preuada,
L'hauriem de sentir, com si no hi hagués un fi.*

*No pot ser comprada ni tampoc agosarada,
Un tresor per conservar i no deixar mai escapar.
La salut es una font de plenitud, d'alegria i d'esperança,
Valorar-la es una virtut que ens ajuda a viure en confiança.*

*Per això s'ha de saber cuidar,
perquè no sabem mai quan fugirà,
simplement l'hem de guardar,
i no deixar mai de somiar.*



Persones usuàries del Club Social Terres de l'Ebre

En aquesta situació ens trobem amb un increment de demanda en atenció relacionada amb problemes de salut mental de la població que no poden ser atesos com caldria per manca de recursos. Volem posar en valor iniciatives com la de la nostra **Associació de Familiars de Malalts Mentals de les Terres de l'Ebre (AFMMTE)**, que ha creat el **Servei d'Atenció a Famílies Especialitzat (SAFE)**, que atén les quatre comarques de Terres de l'Ebre. Aquest servei ens permet donar atenció psicològica a persones amb problemes de salut mental i les seves famílies, que avui més que mai ho necessiten.

Des de la nostra Associació **AFMMTE** ajudem a les persones que tenen una malaltia a reflexionar i a veure reflectides les seves pròpies emocions en els altres, cosa que els permet gestionar-les i trobar-se més bé emocionalment. Als germans els ajuda a entendre millor les emocions que es generen entre ells, i entre el fill malalt i els pares. Finalment, als adults (pares, mares, avis) que participen en les nostres sessions els ajuda emocionalment perquè se senten acompanyats i compromesos en compartir les seves emocions i poder compartir-les també amb els fills.

Per últim recordar que aquest any la Marató de TV3 estarà dedicada, per tercera vegada, a la salut mental. Per a la vicepresidenta de la Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuais i del Patronat de la Fundació La Marató de TV3, Núria Llorach, "*la sensibilització i la recerca en salut mental sempre són essencials, però després de més d'un any de pandèmia, estem convençuts que ara és més necessària que mai aquesta Marató i així ens ho transmeten els experts, que han observat el gran impacte de la pandèmia en aquest àmbit de la salut, especialment en els joves*".

Des de la nostra associació **AFMMTE** aplaudim aquesta iniciativa!

Francesca Monclús Núñez - Àngels Piquet i Vilanova