

## La salut mental en els joves



*Font: Genadi Dochev Photography*

La salut mental de les persones constitueix un aspecte dels nostres cossos que sovint passa desapercebut per la majoria, però que té una importància cabdal quotidianament. Tot i que no existeix una definició formal, l'Organització Mundial de la Salut (en endavant, OMS) n'ha aportat una, entesa com tot aquell estat del benestar en el qual una persona és conscient i controla totes les seves capacitats, pot enfrontar-se a les tensions i preocupacions que sorgeixen en el seu transcurs vital i en conseqüència pot contribuir en la Comunitat mitjançant el desenvolupament de la professió a la qual es dediqui.

De fet, l'OMS ha inclòs, dins del concepte general del terme salut, la salut mental entesa com un conjunt d'activitats que directa o indirectament estan relacionades amb el benestar mental i emocional. Per tant, tenir una bona salut mental

implica que les persones mantinguin un comportament adequat i estàndard dins una societat i que es puguin moure en un món en el qual treballar i relacionar-se de forma normal, sabent que tenen una bona estabilitat emocional.

Per contra, si no la tenim en compte poden derivar-se malalties especialment importants com ara l'ansietat o fins i tot les depressions, tenint en compte especialment aquestes últimes, ja que s'han vist incrementades quasi un 20% entre el període de 2005 al 2015, afectant les condicions de treball i productivitat. L'OMS estima que anualment, entre ansietat i depressió, hi ha unes 560 milions de persones afectades<sup>1</sup> (300 milions de persones amb depressió i 260 milions amb trastorns d'ansietat)

---

<sup>1</sup> Segons uns estudis realitzats per l'OMS els mesos de març i octubre del 2017. <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/es/>

Precisament en relació amb el treball i la productivitat l'any 2017 es va llançar un lema anomenat "La salut mental en el lloc de treball"<sup>2</sup> que va sorgir arran de la commemoració del Dia Mundial de la Salut Mental, que se celebra cada 10 d'octubre i que analitza aquestes dades.

Aquest article explica fonamentalment l'impacte laboral en la salut mental, començant per la idea que les vivències en el treball determinen el benestar general de tots nosaltres. El món empresarial ha contribuït en el sentit que els empresaris han anat impulsant la promoció de la salut mental en l'entorn laboral per una banda i el suport psicològic a tots aquells treballadors que pateixen algun tipus de trastorn mental, per una altra. A través d'ambdues pràctiques han extret la conclusió que els treballadors milloren no només en salut sinó que també en termes de rendiment en el treball i productivitat.

Tot això evidencia que s'han d'evitar sempre aquelles condicions i conductes de treball negatives i adverses perquè no només afecten el rendiment laboral de les persones sinó que una mala gestió de la salut mental també té un impacte econòmic molt important, ja que segons dades de l'OMS es xifra en 1 bilió de dòlars USD la repercussió en l'economia a causa de la pèrdua de productivitat.

En segon lloc, un altre sector d'edat en el qual és important parlar de salut és l'àrea juvenil. Fins i tot s'ha de tenir en compte l'adolescència, ja que és en aquesta etapa on els adolescents comencen a raonar i interactuar amb el món d'una forma més autònoma sumat als múltiples canvis corporals, hormonals i socials que experimenten fan que, en conjunt, els problemes que puguin sorgir (que no sempre són pocs) no es puguin gestionar d'una forma adequada. De fet, fins no fa gaires anys es tenia una importància relativa a la salut mental dels joves, en el sentit que es

prescindia que les malalties o trastorns mentals els hi arribessin a afectar i que eren quelcom aliens a ells.

Afortunadament, tant els experts com les estadístiques desmenteixen aquesta informació i alerten que la infància i la joventut són els períodes vitals en els quals els trastorns mentals són susceptibles d'aparèixer (Fins a un 70% dels trastorns mentals en edat adulta han aparegut abans dels 18 anys). Per tant, és important tenir-los en compte durant aquestes etapes perquè, de no tenir-los prou en consideració avui, pot condicionar-los-hi la salut mental el dia de demà en les accions que realitzin.

Atenent al Diagnostic and Stastical Manual of Mental Disorders (DSM), es troben fins a 7 trastorns mentals: Aquells relatius al neurodesenvolupament, els psicòtics, els afectius, els d'ansietat, els dissociatius o de símptomes somàtics, els destructius i en última instància els trastorns additius. Sigui quina sigui la seva modalitat, un adequat tractament i detecció precoços és essencial, ja que motiva als sistemes sanitaris a treballar amb ells, en tant que constitueixen una de les malalties susceptibles de ser tant transmissibles com no transmissibles.

Pel que fa a la recopilació de dades, no sempre és fàcil obtenir estudis que tractin els trastorns mentals en els joves, ja que, entre múltiples factors, sovint no hi ha l'historial clínic prou consistent per a dur-lo a terme, fins al punt que Estats Units és l'únic país que té un major nombre d'estudis en relació amb aquests problemes en detriment d'altres continents com per exemple Europa (inclòs Espanya) Àfrica o Àsia.

Malgrat l'escassetat, podem fer referència a dos estudis<sup>3</sup> que posen de manifest tot allò que estem explicant. En primer lloc, els Estats Units va fer a 16 Estats, en relació amb un dels casos de trastorns més coneguts com és el suïcidi, un estudi

---

<sup>2</sup> Día Mundial de la Salud Mental 2017 – La salud mental en el lugar de trabajo. WHO.

[https://www.who.int/mental\\_health/world-mental-health-day/2017/es/](https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2017/es/)

---

<sup>3</sup> Una sèrie d'estudis que s'aporten a l'article i que es van fer a EUA i a Espanya.

a través del Sistema Nacional d'Estadística Vital i el National Violent Death Reporting System. Segons el primer, que analitza una franja d'edat (10-19 anys) es va concloure que en tots 16 Estats que hi havia una taxa de 4,5 per cada 100.000 habitants, mentre que el segon, que analitza anys (2005-2009) va establir una taxa de 4,2 per cada 100.000 habitants. Sigui quin sigui l'estudi, els mètodes més freqüentment emprats van ser l'asfíxia o les armes.

Pel que fa a Espanya, destaquem un parell d'informes rellevants. D'una banda, el que va realitzar Gómez-Beneyto<sup>4</sup> agafant 1.200 nens i adolescents de València en relació amb la prevalença de trastorns mentals, la qual va resultar en un 21,7% i en el cas dels moderats i greus de només un 4,4%. De l'altra, tenim l'estudi que va realitzar Ezpeleta<sup>5</sup> en relació amb la prevalença de psicopatologia. Va concloure que la incidència de trastorns mentals en preadolescents era d'un 30 a 60% i en els adolescents entre un 30 i 50%.

Tenint en compte aquestes dades i d'altres proporcionades per organismes com ara l'Agència de Salut Pública de Barcelona<sup>6</sup>, ens endinsem en l'impacte de la COVID-19 en la salut mental dels joves. L'aparició d'aquesta nova malaltia que ens ha canviat la manera de viure, relacionar-nos, l'alteració de la nostra rutina i especialment el nou costum de dur a terme totes les tasques del dia tancats a casa ha tingut un gran impacte en la salut mental. Percebem més freqüentment pors, incerteses, angoixes, depressions i en definitiva una sèrie de factors que anteriorment a la pandèmia no percebíem o no li donàvem la importància que potser li donem ara.

Sumat a la inestabilitat econòmica i laboral que ha provocat aquesta pandèmia, resulta difícil a vegades que els joves siguin capaços de gestionar eficaçment el benestar emocional que és igual d'important que la salut física. Alguns dels estudis

realitzats<sup>7</sup> alerten que durant el confinament, fins a un 25% de joves d'entre 18 i 24 anys havia contemplat la possibilitat de suïcidar-se i més de la meitat (fins a un 61%)<sup>8</sup> tenen un sentiment de soledat persistent.

Per tant, davant d'aquests canvis és important més que mai cuidar-la, trobar mètodes i mecanismes que la facin forta o almenys sigui més controlable i si algun aspecte li hem de trobar de positiu al Sars-Cov-2, és que ens ha permès treballar més en profunditat la salut mental a través de la publicació de nombrosos estudis i estadístiques que han de servir per tal que en un futur, aquest aspecte tan important de les nostres vides sigui tingut més en consideració.

### **Joaquim Escoda Sentís**

Estudiant de Dret a la Universitat de Barcelona i en pràctiques a l'ANUE.

---

<sup>4</sup> Estudi realitzat a València l'any 1994 per Gómez-Beneyto, Bonet, Català, Pucho i Vila.

<sup>5</sup> Estudi realitzat l'any 2007 al municipi català de Badia del Vallès.

<sup>6</sup> Realitzà el 2016 un Estudi sobre prevalença de mala salut mental en adolescents de 15 i 17 anys.

---

<sup>7</sup> Estudi realitzat pel Centre de Prevenció de Malalties dels EUA.

<sup>8</sup> Estudi realitzat per la Universitat Estatunidenca de Harvard entre joves de 18-25 anys.

*Fonts:*

Redacció. (2021, març). *Què és la salut mental?*. Associació de Salut Mental de Sabadell. <https://salutmentalsabadell.org/que-es-la-salut-mental/>

Flórez, I., Jimeno, T., Carrera, M. (2018). *La salut mental dels nostres joves*. Anuari de la Joventut. Pp.302-305. [http://ibdigital.uib.es/greenstone/sites/localsite/collect/anuariJoventut/index/assoc/2018\\_anuari\\_jove/ntut\\_p29.dir/2018\\_anuari\\_joventut\\_p299.pdf](http://ibdigital.uib.es/greenstone/sites/localsite/collect/anuariJoventut/index/assoc/2018_anuari_jove/ntut_p29.dir/2018_anuari_joventut_p299.pdf)

Redacció. (2020). *Salut mental y COVID-19*. OPS (Organización Panamericana de la Salud). <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>

Redacció. (2021, febrer). *La pandemia golpea duramente la salud mental de los jóvenes*. Diari Consalud. [https://www.consalud.es/pacientes/especial-coronavirus/pandemia-golpea-duramente-salud-mental-jovenes\\_92750\\_102.html](https://www.consalud.es/pacientes/especial-coronavirus/pandemia-golpea-duramente-salud-mental-jovenes_92750_102.html)

**Publicat per:**



**Asociación para las Naciones Unidas en España**  
United Nations Association of Spain

Vía Laietana, 51, entlo.3ª. 08003 Barcelona  
Tels.: 93 301 39 90 – (31 98) Fax: 93 317 57 68  
e-mail: [info@anue.org](mailto:info@anue.org)

**Amb el suport de:**



**Generalitat de Catalunya**

**\* La Revista de l'ANUE no fa necessàriament com a seves les opinions expressades pels seus col·laboradors.**