



El día mundial de la salut mental

-10 d'octubre, 2023-

"La manera en què veus la gent és la manera en què les tractes,
i la manera en què les tractes és en el que es converteixen."

- Johann Wolfgang von Goethe.

Salut mental, salut mundial

Sovint, tenim la tendència a subestimar l'abast de la nostra influència en la vida dels altres. La influència d'una abraçada càlida, de donar escolta atenta, d'oferir compassió i un espai de comprensió. Subestimem ser cuidadosos amb l'altre, ja que mai se sap el que pot estar passant, i, per tant, l'impacte que les nostres paraules i accions poden generar. Avui, en aquest 10 d'octubre, commemorarem el Dia Mundial de la Salut Mental, una data que ens insta a aprofundir en la comprensió de la salut mental, la seva transcendental importància i el paper fonamental que, sovint sense ser-ne conscients, juguem a la vida de qui ens envolta.

A Espanya, aquest dia es celebra sota l'inspirador lema "Salut mental, salut mundial: un dret universal", en homenatge al que estableix la Resolució de 2017, adoptada per les Nacions Unides, la qual reafirma el dret de cada individu a gaudir del més alt nivell possible de salut, tant física com mental.

Tanmateix, la salut mental continua sent una àrea crònicament desatessa o subestimada en molts països, on els recursos destinats pels estats resulten insuficients per assegurar aquest dret inalienable. Avui, el nostre enfocament es centrarà en la població jove, les estadístiques

alarmants de la qual evidencien de manera contundent la necessitat imperant de concedir la deguda importància a la seva salut mental.

A nivell global, s'estima que aproximadament un de cada set joves, dins del rang d'edats compreses entre els 10 i els 19 anys, es veu afectat per algun tipus de trastorn mental. En el context específic d'Espanya, el Baròmetre Juvenil 2021 va revelar que un preocupant 15,9% dels joves ha experimentat problemes de salut mental amb una freqüència significativa, amb un diagnòstic de depressió o ansietat que afecta al 36,2% d'aquest grup. Quatre de cada deu espanyols asseguren que no gaudeixen de bona salut mental i un 15% ha pensat en el suïcidi.

En l'arrel dels riscos

Determinats adolescents enfronten un risc notablement elevat de desenvolupar trastorns de salut mental a causa de les circumstàncies de les seves vides i de l'entorn que els envolta. Aquesta vulnerabilitat inclou els adolescents que resideixin en àrees afectades per inestabilitat o crisis humanitàries, aquells que pateixen malalties cròniques, trastorns de l'espectre autista, discapacitat intel·lectual o altres afeccions neurològiques, així com les adolescents embarassades, els progenitors adolescents o aquells atrapats en matrimoni precoç o forçat.



A més, s'inclouen entre els grups de major risc les minories ètniques, sexuals i altres col·lectius marginats. Cal destacar que la violència, en particular la violència sexual i l'assetjament, juntament amb els reptes socioeconòmics, sovint subjeuen aquests riscos.

No obstant això, és essencial comprendre que la vulnerabilitat als problemes de salut mental no es restringeix a aquestes circumstàncies més extremes. Sovint, es passa per alt que la salut mental pot estar en perill en les experiències quotidianes de la majoria de les persones. Factors com l'exposició a l'adversitat, el rebuig, la pressió social i la recerca, a vegades complicada, de la pròpia identitat, exerceixen una influència significativa en la salut mental. Per exemple, les xarxes socials, en particular plataformes com TikTok o Instagram, o programes de televisió, introdueixen nous reptes en facilitar la comparació amb altres i augmentar la vulnerabilitat de l'autoestima. Aquestes plataformes també perpetuen estàndards de bellesa i una idealització de la vida en diversos aspectes.

Els adolescents que pateixen trastorns mentals són especialment susceptibles a experimentar exclusió social, discriminació, estigmatització, dificultats educatives, comportaments de risc, problemes de salut física i violacions de drets humans. Aleshores, considerant com a propers que estan els riscos per a la salut mental dels nostres adolescents, per què no es disposen de més eines per a recolzar-los, acompanyar-los i comprendre'ls? Per què no es promou amb més freqüència la importància de la salut mental? Per què permetem que els estats releguin a un segon pla quelcom tan fonamental per a la salut global?

L'escenari crític i els reptes

Els trastorns de salut mental que afecten els adolescents inclouen una àmplia gamma de problemes, com l'ansietat, la depressió, el TDAH, l'anorèxia, la bulímia i la psicosi. Aquestes condicions poden comportar l'aïllament, el baix rendiment acadèmic i, fins i tot en situacions extrems, el suïcidi. A més, l'abús de substàncies i comportaments violents també representen riscos substancials per al seu benestar. L'estigmatització i la manca d'accés a l'ajuda adequada agreugen aquests reptes, subratllant la imperiosa necessitat d'abordar la salut mental dels adolescents.

Segons les projeccions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), per a l'any 2030, la salut mental es convertirà en la principal causa de malaltia a nivell mundial. Ja l'any 2020, l'OMS va alertar que els països destinen, de mitjana, només el 2% dels seus pressupostos de salut per atendre la salut mental, un percentatge insuficient. En el context espanyol, s'observa una mitjana de sis professionals de la psicologia per cada 100.000 habitants, tres vegades menys que la mitjana de la Unió Europea, i només el 60% dels hospitals públics ofereix serveis d'atenció psicològica.

La inversió insuficient en recursos per a l'atenció de la salut mental de la població és encara més preocupant si considerem que aproximadament el 6,7% de la població espanyola pateix ansietat, un percentatge similar al de persones amb depressió. Segons dades de la Confederació de Salut Mental d'Espanya, més de la meitat de les persones que pateixen un trastorn mental no reben el tractament adequat o, en molts casos, ni tan sols són ateses.



La preservació de la salut mental a la societat actual s'enfronta a una sèrie d'obstacles que exigeixen una avaluació minuciosa. Malgrat el creixent reconeixement de la importància de la teràpia psicològica, persisteixen estigmes i tabús que dificulten que les persones amb trastorns busquin ajuda. Un cop decideixen buscar suport, es troben amb nombroses barreres, com les extenses llistes d'espera en els serveis de salut pública i la limitada disponibilitat de professionals especialitzats. A més, l'interval entre sessions pot estendre's fins a tres mesos, la qual cosa resulta insostenible en comparació amb la freqüència recomanada de consultes, que oscil·la entre 7 i 15 dies.

D'altra banda, l'opció de recórrer a la teràpia privada, tot i que també presenta llistes d'espera, no està a l'abast econòmic de tots els individus. Aquesta situació converteix l'atenció de la salut mental en un privilegi en lloc d'un dret universal, plantejant un desafiament significatiu en termes d'igualtat i accés a l'atenció mèdica.

Passos a seguir

Fa menys d'una setmana, el ministre de Sanitat en funcions d'Espanya, José Miñones, ha anunciat a la Cimera Mundial de Salut Mental a Buenos Aires el compromís del Govern d'Espanya d'impulsar un acord al Consell Europeu per establir un marc homogeni a la Unió Europea (UE) entorn a la salut mental. Això s'emmarca en la Presidència espanyola del Consell de la UE i es basa en la necessitat d'abordar conjuntament qüestions com l'atenció als adolescents, la relació amb la tecnologia, el benestar dels adults en l'àmbit laboral i l'impacte de la solitud en persones grans.

A més, Miñones va destacar les accions ja emprades a Espanya, com l'actualització de l'Estratègia Nacional de Salut Mental i la creació d'un Pla d'acció de Salut Mental amb una inversió significativa. La pandèmia ha destacat la importància d'abordar la salut mental com una prioritat d'Estat, i Espanya busca liderar un canvi de paradigma en aquest àmbit a nivell internacional.

Per afrontar els riscos a la salut mental, resulta imperatiu que els governs col·loquin la inversió en atenció a la salut mental en un lloc prioritari de la seva agenda. Urgeix reforçar l'atenció primària mitjançant un pla específic que identifiqui les necessitats, injecti més recursos i personal, i disminueixi les llistes d'espera. Així mateix, és essencial augmentar el nombre de psicòlegs en els centres d'atenció per a oferir una atenció de qualitat en salut mental, alleujant la càrrega sobre l'atenció primària i apropant-nos als estàndards de la Unió Europea.

És de suma importància atendre les necessitats dels adolescents que enfronten trastorns de salut mental. En aquest context, és essencial evitar la sobremedicació i la institucionalització d'aquests joves, centrant-nos en solucions que no depenguin exclusivament de medicaments i, en el seu lloc, respectin plenament els drets dels infants, d'acord amb el que s'estableix en la Convenció de les Nacions Unides sobre els Drets de l'Infant i altres tractats de drets humans. Aquest enfocament busca assegurar un abordatge integral i respectuós de la salut mental dels adolescents, promoure el seu benestar i desenvolupament adequat en concordança amb els principis fonamentals dels drets humans.

Olivia Saraco

ESADE

Global Governance



Fonts de referència:

- Comunicacion. (2023). Más de 2.000 votos determinan el lema del Día Mundial de la Salud Mental 2023. Confederación Salud Mental España. <https://consaludmental.org/sala-prensa/votos-determinan-lema-dia-mundial-2023/>
- World Health Organization: WHO. (2021). Salud mental del adolescente. [www.who.int. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Los%20adolescentes%20con%20trastornos%20mentales,y%20violaciones%20de%20derechos%20humanos.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Los%20adolescentes%20con%20trastornos%20mentales,y%20violaciones%20de%20derechos%20humanos.)
- España, A. I. (s. f.). La salud mental: qué es y cómo se garantiza su derecho. Amnistía Internacional Sección Española. <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/la-salud-mental-no-es-un-privilegio-es-un-derecho/#:~:text=En%202017%2C%20el%20Consejo%20de,parte%20esencial%20de%20ese%20derecho.>
- World Health Organization: WHO. (2021b). Salud mental del adolescente. [www.who.int. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=En%20el%20mundo%2C%20uno%20de,morbilidad%20en%20ese%20grupo%20etario.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=En%20el%20mundo%2C%20uno%20de,morbilidad%20en%20ese%20grupo%20etario.)
- Baroja, A. G., Baroja, A. G., & Baroja, A. G. (2023, 14 marzo). Cuatro de cada 10 españoles aseguran que no gozan de buena salud mental y un 15% ha pensado en el suicidio. El País. <https://elpais.com/sociedad/2023-03-14/cuatro-de-cada-10-espanoles-aseguran-que-no-gozan-de-buena-salud-mental-y-un-15-ha-pensado-en-el-suicidio.html>
- Sanidad (5.10.2023). Miñones anuncia que España impulsará en el Consejo Europeo un marco homogéneo en torno a la salud mental <https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/sanidad14/Paginas/2023/051023-minones-salud-mental-ue.aspx>

Publicat per



**Asociació per a les
Nacions Unides
a Espanya**

Amb el suport de



**Generalitat
de Catalunya**

ANUE no hace necesariamente como suyas las opiniones expresadas por sus colaboradores.