Trencar l'estigma i donar visibilitat: els dos grans reptes per promoure la salut mental



L'estigmatització de les malalties mentals és tan pesant que els afectats encara continuen amagant-se. 'Les persones encara tenen por a parlar de trastorns mentals tan comuns com la depressió o l'angoixa'. Així ho ha assegurat al 'Sant Cugat a fons' la psicòloga clínica del centre Teknon Dra.Cristina Ruiz, que considera que la clau per promoure la salut mental és precisament donar visibilitat als trastorns i d'aquesta manera desestigmatitzar-los.

Enguany, l'Organització Mundial de la Salut ha escollit el suïcidi com a tema sobre el qual pivota el Dia Mundial de la Salut Mental per treballar la prevenció. El lema de la campanya és 'Parlar i escoltar salva vides', ja que, tal com apunta la psicòloga, quan una persona no parla del seu problema 'es perd perspectiva i es converteix en tan real que l'única sortida sembla el suïcidi'.

Ruiz ha afirmat que el suïcidi, excepte en casos molt excepcionals, es dona sempre en casos de malaltia. En aquest sentit, segons l'OMS, prop de 800.000 persones se suïciden cada any al món. A Catalunya, és la primera causa de mort entre els joves de 15 a 29 anys.

La detecció i prevenció, claus
L'Hospital Universitari Mútua de Terrassa disposa d'un equip especialitzat en brots psicòtics en els joves. Es tracta d'un dispositiu engegat el gener del 2018 i que està instal·lat també al CAP Turó de Can Mates de Sant Cugat. L'objectiu principal és la detecció i la prevenció d'un primer brot psicòtic.

La psicòloga de l'equip Dra.Míriam Morales ha explicat que la psicosi és un trastorn mental que consisteix en una pèrdua o distorsió de la realitat. Alguns exemples d'això són pensar que passen coses que en realitat no passen, tenir la percepció d'alguna conspiració o sentir sorolls.

Les causes per desenvolupar aquest tipus de trastorn no es coneixen amb exactitud. Poden ser traumes, antecedents familiars o haver nascut amb una predisposició. No obstant això, el primer factor que pot despertar un possible brot és el consum de tòxics com l'alcohol, el cànnabis, la cocaïna o l'heroïna.

La unitat és multidisciplinar, ja que consta d'una psiquiatra, treballadora social, infermera i psicòloga. A més, està basada en un model comunitari perquè 'els joves no volen sentir-se estigmatitzats i el que menys vol és veure's en un CAP', ha explicat Morales.

Les dues professionals en salut mental han destacat la importància d'entendre que els trastorns no són inherents a la persona i que no tenen res a veure amb la seva actitud o personalitat. Per tant, amb tractament poden desaparèixer.

Cristina Ruiz: La gent encara té por a parlar de la depressió o l'ansietat. Potser no ho expliques a la feina per por que t'acomiadin.

Míriam Morales: Els joves no volen sentir-se estigmatitzats. Que un jove de vint anys tingui un primer

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/noticies/societat/145689.html

Copyright 2024 Cugat.cat

brot psicòtic és molt impactant, el que menys vol és veure's en un CAP.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/noticies/societat/145689.html

Copyright 2024 Cugat.cat