



EQUIP DE SALUT MENTAL MULTIDISCIPLINAR

Fitxa informativa

QUÈ SÓN?

QUINS PROFESSIONALS EL COMPOSEN?

QUAN HAURIA DE DEMANAR ATENCIÓ?

QUIN TIPUS DE TRACTAMENT PUC REBRE?

A ON PUC ADREÇAR-ME PER ORIENTACIÓ?

Què és?

El sistema sanitari integral d'utilització pública de Catalunya (SISCAT) inclou dispositius especialitzats per l'atenció a la salut mental, com els centres de salut mental infantils i juvenils, per adults, hospitals de dia, unitats d'hospitalització o serveis de rehabilitació comunitària.

Aquests dispositius tenen equips multidisciplinaris formats per professionals amb diferents formacions acadèmiques i funcions

assistencials com metges, psicòlegs, infermers i treballadors socials. Aquests professionals treballen en equip per oferir una atenció integral cuidant tots aquells aspectes relacionats amb la salut emocional i física de les persones.

Els serveis més propers són els centres de salut mental desplegats en tot el territori i als que s'accedeix per derivació dels pediatres i metges de capçalera dels centres d'atenció primària.

Qui m'atendrà?

METGE PSIQUIATRA: aquest metge atén i ajuda a aquelles persones que pateixen o sofreixen problemes emocionals o trastorns mentals.

PSICÒLEG CLÍNIC: el psicòleg ha sigut instruït en tots aquells aspectes relacionats amb la manera que els humans pensem, sentim i ens relacionem amb els altres.

Els coneixements d'ambdós professionals els acredita per poder diagnosticar i tractar les diferents alteracions emocionals i mentals. Com a metges, **els psiquiatres també poden prescriure medicació** si és necessari.

INFERMER: dóna atenció a les necessitats bàsiques i complexes de les persones, tenint **cura dels hàbits** de la nostra vida diària i promovent conductes saludables per **mantenir el nostre benestar físic i emocional**.

TREBALLADOR SOCIAL: promou la **millora de les condicions socials** que incideixen en el desenvolupament de la persona i la comunitat.

EDUCADOR SOCIAL: dóna **resposta a les demandes d'accés a la cultura, el benestar i la participació social** de la persona. Ofereixen atenció formativa no reglada i assistencial a aquelles persones amb problemes socials, persones en risc d'exclusió o amb problemes d'adaptació al seu entorn, i afavoreixen l'accés als diferents recursos en la comunitat.

TERAPEUTA OCUPACIONAL: professional que **avalua i detecta les necessitats de la persona pel desenvolupament de les activitats bàsiques de la vida diària**, i el capacita amb eines i habilitats que milloren la seva qualitat de vida.

A més de les professions descrites anteriorment, segons el tipus de servei, poden ser presents altres professionals diferents per millorar l'atenció integral de les necessitats de la persona.

Quan s'ha de demanar ajuda?

Es convenient anar a un servei de salut mental quan alguna preocupació, **malestar** o alguna situació viscuda **ens afecta de manera greu en una o varies àrees de la nostra vida, com a l'escola, la feina, les nostres activitats d'oci o a les nostres relacions amb la família i amics**.

Les causes poden ser diverses i no a tothom ens afecta de manera semblant una mateixa situació. En un servei de salut mental s'atenen els problemes emocionals i mentals de l'individu amb l'**objectiu d'eliminar el sofriment de la persona i dotar-la de les eines adequades** per fer front a la situació que ha creat el malestar.

Depenent del problema, la intervenció pot estar destinada a treballar amb la família per **millorar la comunicació**, ensenyar a la persona a **adaptar-se més satisfactòriament al**

seu entorn social o fer una **intervenció terapèutica** per la resolució d'un problema d'ansietat, un estat depressiu o altres trastorns.

Existeixen **prejudicis o tabús** respecte a realitzar una consulta a aquests especialistes. Es tendeix a pensar que si una persona es visita en un servei de salut mental només pot significar que té una alteració molt greu i es pot tractar d'amagar-ho per **por a ser considerat un "boig"**. Això no passa amb d'altres especialistes quan es tracta d'un malestar físic.

Aquesta visió **dificulta** en gran mesura, que **les persones que pateixen símptomes de malestar emocional i mental arribin als serveis adequats**.

Si creus que tu o alguna persona propera està sofrint aquest problema emocional i estàs preocupat, dóna la volta a la fitxa...

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental entra a la nostra pàgina web: www.espaijove.net

Què és un tractament en salut mental?

El centre de salut mental realitza valoracions, diagnòstics i tractaments. Aquests són una **indicació terapèutica** que prescriuen els especialistes en aquesta àrea de la salut. Té l'**objectiu de disminuir o resoldre les alteracions mentals i emocionals que s'expressen a través de símptomes**.

N'hi ha diferents tipus de tractaments en salut mental:

☞ **Farmacològics:** La medicació permet **restaurar el balanç bioquímic del cervell** per reduir o fer desaparèixer els símptomes.

☞ **Psicològics:** Mitjançant intervencions individuals, grupals i/o familiars que tenen com a objectiu **reflexionar, entendre i afrontar el malestar psíquic** (que s'expressa a través del cos, de les emocions i/o la conducta) que causa una alteració en la nostra vida quotidiana.

Com demanar ajuda?

Pots demanar ajuda als adults de confiança del teu entorn (pares, tutors o altres). També hi ha a la teva disposició dintre de la **xarxa de salut pública** diferents serveis que et podran donar **orientació i atenció especialitzada** si fos necessària:

☞ Pots trucar al telèfon de **Sanitat Respon** (061) per informació i orientació.

☞ Si el teu **Centre Escolar** disposa del **Programa Salut i Escola**, pots demanar visita amb el infermer/-a de la **Consulta Oberta** que et podrà assessorar.

☞ Al teu **Centre d' Atenció Primària de Salut (CAP)**, tens la possibilitat de consultar amb el teu metge pediatra o de capçalera sobre allò que et preocupa i et pot derivar al Servei Especialitzat en Salut Mental si és necessari.

☞ Els **serveis especialitzats** de Salut Mental a la xarxa pública són:

· **Centre de Salut Mental Infanto Juvenil (CSMIJ)**. És el servei d'atenció especialitzada que dona atenció a les necessitats biopsicosocials de Salut Mental en infants i adolescents menors de 18 anys, i les seves famílies.

· **Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA)**. És el servei d'atenció especialitzada que dona atenció a les persones majors de 18 anys.

Per cada districte de Barcelona hi ha un CSMIJ o CSMA referent, i la sectorització respon al Centre d'Atenció Primària (CAP).

Pel districte de **les Corts** us podeu adreçar a:

CSMIJ de Les Corts

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 14 59. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail : csmij@chmcorts.com

CSMA de Les Corts

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 14 59. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail : csmalc@chmcorts.com

Pels districtes de **Sarrià i Sant Gervasi** pots posar-te en contacte amb:

CSMIJ de Sarrià-Sant Gervasi

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 09 19. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail: csmij@chmcorts.com

CSMA de Sarrià-Sant Gervasi

Adreça: c/ Clos de Sant Francesc, 2-10
Telèfon: 93 280 56 70. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail: csmassg@chmcorts.com

Per a més informació

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental o fer alguna consulta, entra a la nostra pàgina web: www.espaijove.net