



TRASTORN MENTAL

Fitxa informativa

QUÈ ÉS UN TRASTORN MENTAL?

A QUI POT AFECTAR?

QUINES SÓN LES SEVES CAUSES?

HAURIA DE MOTIVAR LA PERSONA A BUSCAR AJUDA?

A ON PUC ADREÇAR-ME PER ORIENTACIÓ?

Què és?

Segurament has escoltat o utilitzat diferents termes com “alteració emocional”, “crisi nerviosa” o “trastorn mental” per descriure els problemes de salut mental.

“Trastorn mental” és un **terme general** que s'utilitza per descriure un conjunt de trastorns dels quals es pot establir un **diagnòstic clínic** per part d'un especialista, psiquiatra o psicòleg.

Tal com utilitzaríem el terme “cardiopatia” per referir-nos al grup de malalties relacionades amb el cor.

Els trastorns mentals es manifesten en episodis temporals, a través de **síntomes** que poden provocar **canvis importants en el pensament, la conducta i l'estat emocional en general**, i afecten les capacitats de la persona envers els estudis, la feina i/o les relacions interpersonals.

Com es presenta?

Tots som susceptibles de patir alteracions emocionals al llarg de les nostres vides. Generalment són reaccions normals davant de problemes personals i socials, que solen ser lleus i de curta durada.

Malgrat això, la **intensitat del malestar**, la seva **persistència** al llarg del temps, la **predisposició** i l'**estil personal per afrontar** i tolerar-ho (és a dir, les nostres característiques de personalitat), **podrien donar lloc a un trastorn mental que afectarà una o més àrees de la nostra vida**.

La vivència d'aquest malestar és personal, i per tant, s'expressa de forma particular en cadascú. Sovint es manifesta a través de

la conducta, amb actituds, en la expressió verbal i/o en el cos. Immers en aquest malestar, **la persona que el pateix pot sentir, pensar i actuar de manera diferent a com ho faria habitualment**.

Les estadístiques indiquen que **1 de cada 5 persones de la població general experimentarà algun trastorn mental al llarg de la seva vida** i el seu inici es dona habitualment **entre els 12 i els 24 anys**.

Entre els **diagnòstics** més comuns trobem la **depressió**, els trastorns d'**ansietat** i els trastorns reactius a situacions d'estrès. D'altres són menys prevalents com l'**esquizofrènia** o el **trastorn bipolar**.

Factors de risc

Les alteracions en la salut mental **afecten a persones de qualsevol religió, cultura, nivell econòmic o nacionalitat**. Hi ha, però, un conjunt de **factores** que quan coexisteixen, **augmenten les probabilitats de patir un trastorn mental**:

☞ **Antecedents familiars o predisposició biològica**: la majoria de malalties tenen un component genètic. Això significa que si un familiar té un trastorn mental, els altres membres de la família tenen un major risc de patir aquesta alteració en comparació amb la població general.

☞ **Balanç químic**: un desequilibri dels neurotransmissors del cervell pot provocar que els símptomes apareguin. La majoria de fàrmacs utilitzats en salut mental tracten de restaurar el seu equilibri.

☞ **Situacions vitals estressants**: com les experiències relacionades amb pèrdues o dols, o patir algun tipus de violència o accident traumàtic, entre d'altres, són situacions que poden provocar, pel seu efecte estressor, alteracions de salut mental.

☞ **Consum de drogues**: el consum pot desencadenar un trastorn de salut mental; s'ha constatat que existeix una relació entre psicosis i el consum de marihuana i/o amfetamines.

☞ **Experiències adverses durant la infància**: abusos, negligències en la criança, pèrdues significatives o altres traumes suposen un factor de risc.

☞ **Factors psicològics individuals**: baixa autoestima, baixa tolerància a la frustració, estil personal poc adaptat per afrontar les vicissituds de la vida com: tendència al negativisme, l'aïllament, l'autoexigència o la insatisfacció permanent, entre d'altres.

☞ **Circumstàncies socials actuals**: pèrdua de recursos econòmics, situació d'atur laboral, manca de xarxa social, estrès familiar, etc.

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 puc fer?

Com passa amb la salut física, **quan abans es rep ajuda** per tractar les alteracions emocionals, **més possibilitats hi ha de recuperació**.

Les persones amb un trastorn mental sovint senten un **gran sofriment** i poden estar alterats o atemorits. Degut a que a **vegades no són conscients de la necessitat de demanar atenció professional**, és important que les persones en les

quals confia com amics, familiars o altres puguin orientar-lo i donar suport perquè busqui l'ajuda pertinent.

Avui dia, **amb els tractaments psicològics, la medicació adequada i el recolzament de professionals especialitzats**, la majoria de persones diagnosticades amb un trastorn mental són capaços de **dur una vida productiva i gratificant**.

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**