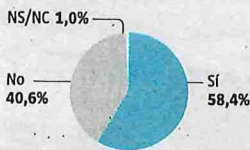


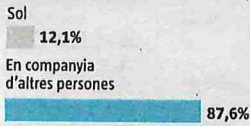
CATALUNYA FUTUR L'atenció a les persones

L'IMPACTE DE LA COVID-19

Heu pensat en algun moment que podríeu ser una de les víctimes mortals d'aquesta pandèmia?



Com vau passar el confinament?



Des que es va declarar l'estat d'alarma pel coronavirus heu sentit:



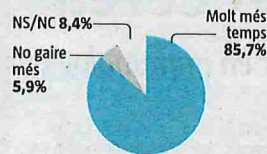
Por de perdre la feina?



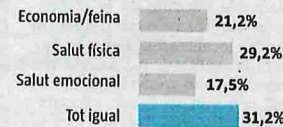
Inquietud en veure els carrers i comerços buits?



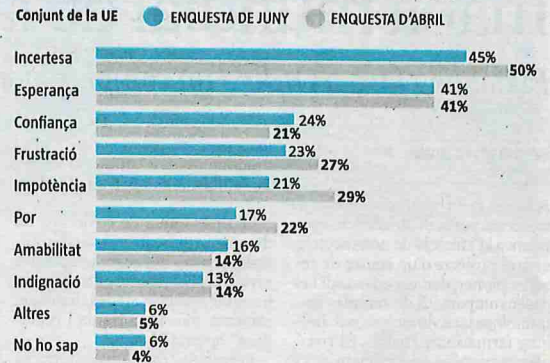
Crieu que aquesta pandèmia durarà...



Quin efecte del coronavirus us preocupa més?



Quins sentiments descriuen el vostre estat emocional actual?



FONT: CIS

FONT: Parlament Europeu

LA VANGUARDIA

La salut mental: el repte pendent de la pandèmia

Consens sobre un model amb més recursos i canvis organitzatius

La salut mental serà una prioritat claríssima els pròxims mesos". Ho diu de manera contundent la consellera Alba Vergés, conscient que la pandèmia ens ha deixat un canvi de paradigma a més de moltes conseqüències emocionals. Les previsions d'una crisi socioeconòmica amb efectes encara desconeguts i que poden ser devastadors per a una part de la població obliguen Salut a repensar i redimensionar el sistema sanitari català.



Mònica Hernández

Cal entendre que el benestar emocional forma part de la nostra salut, del viure bé i en comunitat. La pandèmia ens ha permès obrir els ulls i canviar el focus. La gent s'ha sentit trista i anguiada, i un percentatge d'aquesta població patirà un trastorn que, si no es treballa a temps, es pot cronificar i tenir conseqüències greus. S'ha de fer una aposta clara per un model de salut mental comunitari en què la primària no sigui només un element de suport.

Salut classifica en quatre els grans impactes de la pandèmia en la salut mental. El primer va arribar a l'inici d'aquesta crisi sanitària amb la imposició del confinament. Això va derivar en la pèrdua d'accessibilitat al sistema de salut públic perquè tot va quedar aturat. El segon escenari té a veure amb el retard en els diagnòstics. La tercera afectació seria la demora en els processos de recuperació de les persones diagnosticades abans de la pandèmia. I la darrera etapa són les conseqüències emocionals que provoca la crisi sanitària en si.

Amb aquesta radiografia del panorama actual el departament ha treballat contra rellotge per anar adaptant els serveis a les necessitats més immediates de la població. Per exemple, s'han invertit 1,3 milions d'euros per reforçar l'atenció al trastorn de conducta alimentària i 2,9 milions per ampliar el nombre de places del Servei de Rehabilitació Comunitària. També s'ha reforçat l'atenció primària, que és la porta d'entrada al sistema sanitari, amb 3,8 milions d'euros, que han permès contractar més professionals sanitaris.

De les necessitats actuals i futures de la salut mental se n'ha parlat aquest di-

lluns al Catalunya Futur, un debat que organitza *La Vanguardia* en col·laboració amb la Generalitat. Hi han participat la consellera del ram, Alba Vergés; el doctor Jordi Blanch, director del pla director de salut mental i addiccions del Departament de Salut de la Generalitat; la doctora Maite Garolera, presidenta de la Societat Catalana d'Especialistes en Psicologia Clínica; Alex Marieges, president de l'Associació Catalana d'Infermeria en Salut Mental, i el doctor Joan Vegué, president del Consell Assessor de Salut Mental i Addiccions del Departament de Salut.

El doctor Joan Vegué afirma que en una primera etapa de la pandèmia "hi va haver una bona capacitat adaptativa i

"el que vindrà és pitjor del que hi ha. És un moment d'esperança perquè ens permet replantejar el model i reordenar-lo. Però al mateix temps estem en temps d'alerta per donar sortida a la situació en què ens trobem. Més de mig milió de persones han passat la covid, són supervivents, i un percentatge important sabem que tindran problemes neurològics i psiquiàtrics. De les persones que han estat a l'uci, un 40% ja tenen aquest tipus de seqüeles. D'aquests, un 26% són nous, no estaven diagnosticats abans de la pandèmia. I desconeixem què passa amb la covid persistent, quant de temps dura, però hi hem de donar resposta".

Tampoc hem pogut calibrar al cent per cent com està el personal sanitari des d'un punt de vista emocional. Alex Marieges adverteix que "estem tocats. Per exemple, nou de cada deu infermeres manifesten símptomes d'estrès, angioxa o ansietat un any després de l'inici de la pandèmia". Recordem que el col·lectiu de la infermeria sovint va parar el primer cop en plenes onades de la crisi sanitària.

A aquest escenari hi hem d'afegir un element que pot agreujar encara més la situació: la crisi socioeconòmica. Els efectes psicològics que tindrà sobre la població encara són desconeguts. "Encara no han arribat al sistema de salut ni als serveis assistencials. Tot just estem començant ara. Aquests propers mesos haurem de veure quin és l'impacte que té això i com hem de fer-hi front", rebla Vegué. Garolera afegeix que cal corregir els errors del passat. "La pandèmia és com un iceberg: et deixa veure la punta, i quan la veus penses hi ha perill, però en realitat a sota de tot això hi ha una cronificació de molt de temps d'un sistema molt precari en què atenem tan bé com podem, però no atenem com volem. En aquest sentit, Alex Marieges demana, sobretot, que "no caiguem en el parany del farmac, que és un pegat. És la via que tenim en absència de tenir més hores de psicologia o de psiquiatria. I això és perillós. La darrera dècada ha augmentat la preinscripció de farmacs. Compte amb la manca d'atenció terapèutica en la xarxa d'atenció comunitària".

L'ALERTA ENTRE ELS JOVES

Entre els adolescents hi ha més casos de trastorns de la conducta alimentària, així com intents de suïcidi

UN ANY DESPRÉS DE L'INICI DE LA PANDÈMIA

Ara nou de cada deu infermeres manifesten símptomes d'estrès, angioxa o ansietat

ATENCIÓ ADEQUADA

Els experts avisen que cal resoldre les mancances d'atenció terapèutica a la xarxa de servei comunitària

de contenció per part de la ciutadania. Però ara estem detectant més casos d'alguns tipus de psicopatologies; augment dels trastorns d'ansietat, depressius o per estrès agut; estrès posttraumàtic, i, darrerament, un increment de patologies entre els adolescents".

Els efectes del confinament, de les alteracions en les situacions del dia a dia, comencen a passar-los factura. Entre els adolescents ara hi ha més casos de trastorns de la conducta alimentària (un 25% més d'anorèxia), així com d'autolesions i d'intents de suïcidi (han pujat entre els més joves un 27%). La doctora Maite Garolera alerta que

Escoltant els experts queda clar que el model de salut mental que tenim s'ha de modificar. Però com i cap a on? El doctor Blanch assegura que "una de les claus és reforçar l'atenció primària en salut mental. És la primera línia que atén els problemes d'ansietat o depressió que no són greus. Ja fa temps que estem treballant en aquest canvi de model, però el procés és lent. Tenim clar cap on hem d'anar, però ha de ser una cosa progressiva. Som conscients de les necessitats que calen, però el nombre de persones que es formen és limitat".

Aturem-nos aquí. Segons la doctora Garolera, "estem molt lluny de cobrir les necessitats reals que tenim: ara hi ha aproximadament 900 psicòlegs clínics a la xarxa pública. L'ideal seria arribar als 1.500 per poder assumir la ràtio de 20 professionals per a cada 100.000 habitants. En aquests moments estem entre 10 i 12. Fa molt de temps que hauri-





A debat
La consellera de Salut, Alba Vergés, amb els quatre ponents del debat organitzat per 'La Vanguardia' i la Generalitat en el marc de les trobades Catalunya Futur

Dra. Maite Carolera
Presidenta de la Societat Catalana d'Especialistes en Psicologia Clínica

"La pandèmia és com un iceberg: et deixa veure la punta i quan la veus penses que hi ha perill, però en realitat, a sota de tot això hi ha una cronificació de molt de temps d'un sistema molt precari"

Dr. Joan Vegué
President del Consell Assessor de Salut Mental i Addiccions

"Estem detectant més casos d'ansietat, depressions o casos d'estrès agut, posttraumàtic i, darrerament, un increment de patologies entre els adolescents, com els trastorns alimentaris o els intents de suïcidi"

Alba Vergés
Consellera de Salut en funcions

"Per primera vegada hi ha consens majoritari sobre el model. Hem augmentat els recursos en salut mental i hem aplicat canvis organitzatius per treure'n més rendiment"

Alex Maríegues
President de l'Associació Catalana d'Infermeria en Salut Mental

"No caiguem en el parany del fàrmac, que és un pegat. És la via més ràpida que tenim en absència de tenir més hores de psicologia o de psiquiatria. I això és perillós"

Dr. Jordi Blanch
Director del pla director de salut mental i addiccions de Salut

"Una de les claus del futur model és reforçar l'atenció primària en salut mental. És la primera línia que atén els problemes d'ansietat o depressió que no són greus i que evita que es facin crònics"

em d'haver planificat fer créixer el nombre d'especialistes en psicologia clínica. El tren sempre ens enganxa quan la necessitat ja s'ha fet molt visible, com en el cas de la pandèmia". Salut ha anunciat que doblarà el nombre de places de psicologia clínica. Fa una dècada se n'ofertaven 23. Ara 46. El problema és que fins d'aquí a quatre anys els aspirants no hauran acabat la formació.

I mentrestant què? Doncs es treballa en altres projectes, com el Peer2peer. És un model que ja s'aplica en altres països i que consisteix a formar persones que han tingut un trastorn de salut mental perquè acompanyin i ajudin altres pacients amb problemes semblants. El principal escull és aconseguir que tinguin una formació reglada. La consellera Vergés explica que "ho hem de fer bé, que no sigui un voluntari que explica la seva experiència. Han de formar part de l'equip assistencial professional sense substituir ningú. Ha de ser un complement. La voluntat és desenclavar-ho i donar una formació universitària per poder-los contractar després". Actualment Salut està estudiant la fórmula per aconseguir aquest reconeixement.

El canvi de rumb també passa per un model de salut mental comunitària. El doctor Vegué argumenta que "cal posar una mica més d'impuls en la implementació. En això treballem. No ho podem fer tota l'hora. Però probablement el que ens pot permetre la pandèmia és veure diferents maneres de fer. L'accessibilitat l'hem de poder millorar, i això són més recursos però també una nova manera de fer. Potenciar molt més el treball col·laboratiu amb la primària, poder atendre la gent ràpidament i amb intensitat, poder acotar molt més aquests processos. Hem de prioritzar, poder donar una resposta ràpida a un trastorn, poder-lo diagnosticar ràpidament. Una cosa és tenir un cert moment d'angoixa o de patiment, i una altra desenvolupar un trastorn mental". La consellera destaca que per primera vegada hi ha un consens majoritari sobre el model i que "cal aprofitar aquesta oportunitat. Els reptes són molt grans. Hem augmentat els recursos en salut mental i hem aplicat canvis organitzatius per treure'n més rendiment".

Vergés posa la nota d'optimisme. "Som davant d'una crisi que té un origen sanitari, diferent de la crisi econòmica del 2008. Per tant, crec que podem accelerar-ne la recuperació". No ho veu així Alex Maríegues, que creu que aquesta crisi socioeconòmica "afectarà més població que el 2008, de molts més àmbits professionals. Per posar-hi solució hauria de ser més fluida la col·laboració interdepartamental. La salut mental no només va d'atendre persones amb patologies; també va d'educació. No sé com ens ho podem fer".

Una de les línies que ha de servir per millorar el sistema públic de salut mental és la digitalització. No ha de substituir res, però sí que pot millorar la comunicació entre centres de salut, escoles i serveis jurídics, claus a l'hora de detectar possibles trastorns mentals.

El doctor Vegué assegura que "hem après que l'atenció terapèutica, en aquells pacients que ja tenien un vincle amb el professional, es pot fer per via telemàtica. Millora l'accessibilitat per a aquelles persones que tenen problemes perquè hi ha una distància geogràfica. Per crear el vincle, la presencialitat és indispensable, però un cop creada ja pots optar per la via telemàtica de manera complementària". És obvi que aquest episodi sanitari ens passarà factura col·lectivament malgrat la capacitat de la nostra memòria d'oblidar detalls.



EMILIA GUTIÉRREZ

VEGEU EL VÍDEO COMPLET DEL DEBAT CATALUNYA FUTUR A 'LA VANGUARDIA' <https://n9.d/ohwq>