
TEMA D'INTERÈS: SALUT MENTAL

La salut mental té un gran impacte en la qualitat de vida d'una persona i per tal de detectar i tractar els possibles trastorns és molt important la detecció precoç.

La **salut emocional** està relacionada amb la manera com ens sentim, pensem i actuem.

Una bona salut emocional no és només no patir una malaltia de salut mental, sinó que és tot el que ajuda a afrontar les situacions quotidianes sense problemes.

Aquesta salut emocional es pot veure afectada contínuament per molts factors:

- Estil de vida, predisposició genètica
- Xarxes socials – família, amics
- Societat

La mateixa persona pot influir de manera positiva en la seva salut emocional, tenint una bona xarxa social d'amics i familiars i adoptant estils de vida favorables, o de manera negativa, fent un consum irresponsable de drogues, per exemple.

Per tal de tenir cura de la salut emocional es podem seguir una sèrie de consells:

- ✓ Controlar l'angoixa que poden provocar algunes situacions d'incertesa per tal que no afecti la vida quotidiana.
- ✓ Practicar una activitat física regular, que no cal que sigui molt intensa.
- ✓ Estar en contacte amb la natura, ja que això té un impacte positiu en la salut emocional.
- ✓ Mantenir una ment oberta per tal d'aprendre coses noves i reforçar les relacions socials, que són molt importants per al benestar emocional, igual que participar en activitats de voluntariat o tenir cura d'un animal.
- ✓ Descansar suficientment, tant física com mentalment.
- ✓ Limitar el consum d'alcohol i evitar el consum de drogues
- ✓ Seguir una dieta variada i equilibrada

A més de la salut emocional, hi ha una sèrie de **TRASTORNS MENTALS** que tenen un gran impacte en la qualitat de vida de la persona que els pateix: depressió, ansietat, trastorn bipolar, esquizofrènia, psicosis, trastorns obsessius compulsius, TDAH, trastorns de la conducta alimentària o addiccions.

Qualsevol d'aquests trastorns afecta tots els àmbits de la vida d'una persona, tant el familiar, laboral com social.

Ansietat

És una reacció natural quan es percep un perill potencial o quan hi ha una pèrdua de control sobre l'entorn. Tot i això, quan s'experimenta de manera molt intensa o freqüent, en situacions quotidianes que no n'haurien de produir, l'ansietat pot acabar essent un trastorn (agorafòbia, fòbia social, trastorn obsessiu-compulsiu, etc.)

Aquest trastorn és un dels problemes de salut mental més freqüent i sol estar associat a altres malalties mentals.

Depressió

Patir depressió no es redueix a estar baix de moral o trist; quan hi ha depressió, a més, hi ha altres símptomes que fan que sigui molt difícil seguir amb la vida quotidiana.

És una malaltia molt freqüent, però més de la meitat de les persones que la pateixen no estan diagnosticades ni tractades, degut a l'estigma social que encara provoca aquesta malaltia.

Pot ser que la depressió tingui una causa coneguda, però també pot ser idiopàtica.

Psicosi

Les persones que pateixen psicosis perceben el seu entorn de manera diferent, hi ha una distorsió de la percepció de la realitat. Quan apareixen els símptomes es parla de brot psicòtic. Aquest trastorn té molt impacte en la vida familiar, escolar i laboral de la persona. És molt important la detecció en la fase inicial de la malaltia, perquè hi hagi una bona recuperació.

La causa d'aquest trastorn és la combinació de diferents factors biològics, psicològics i socials. Hi ha diferents tipus de trastorns psicòtics, segons la causa que els ha induït, segons la naturalesa dels símptomes i segons la durada dels mateixos. En aquest últim cas trobem l'esquizofrènia.

Esquizofrènia

És una malaltia complexa de la que no es coneixen les causes de manera exacta, i sovint genera discapacitat.

Hi ha una sèrie de factors que poden predisposar a patir esquizofrènia (genètics, relacionats amb l'estructura cerebral) i també n'hi ha que poden afavorir l'aparició d'aquesta malaltia en persones amb predisposició (consum de drogues, càrrega emocional important).

L'esquizofrènia és una malaltia complexa i el seu tractament vol reduir els símptomes i millorar la qualitat de vida de les persones afectades.

Trastorn bipolar

És una malaltia mental greu, on hi ha canvis importants en l'estat d'ànim, passant de l'eufòria a la tristesa. Però aquesta malaltia no són només els canvis emocionals, sinó que els símptomes poden durar setmanes o mesos, amb un gran impacte en el dia a dia.

És una malaltia crònica, que amb el tractament adequat es pot arribar a controlar.

No se'n coneixen les causes, igual que en l'esquizofrènia hi ha factors que predisposen una persona a patir un trastorn bipolar (genètics, bioquímics), i també hi ha factors que n'afavoreixen l'aparició en aquestes persones (abús de substàncies, situació estressant).

Trastorn límit de la personalitat

És el trastorn de la personalitat més freqüent. Hi ha inestabilitat en les relacions personals, distorsió de la imatge i no hi ha control dels impulsos. Sol aparèixer a l'adolescència i pot anar millorant amb l'edat.

Provoca problemes d'adaptació social i s'associa a comportaments suïcides i autodestructius.

Tots aquests trastorns es poden tractar en:

Centres de salut mental

En aquests centres hi ha psiquiatres, psicòlegs, treballadors socials i personal d'infermeria, que donen una atenció especialitzada en règim ambulatori.

Hospitals psiquiàtrics

Aquí es tracten les persones que necessiten un període d'hospitalització per tal de poder-les estabilitzar.

Hospitals de dia psiquiàtrics

En aquest cas les persones no necessiten estar internades. Hi ha una hospitalització parcial, amb la combinació de tractaments farmacològics, psicoterapèutics i de rehabilitació, per tal d'afavorir al màxim de la reinserció de la persona.