

Estadístiques i salut mental

MATERIALS
COMPLEMENTARIS

Més informació

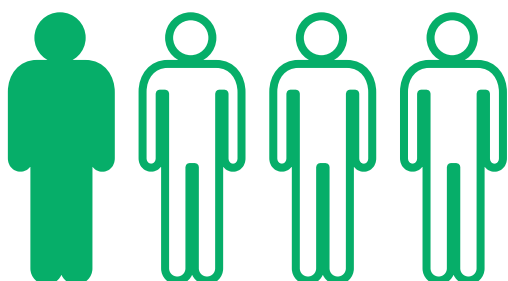
**Assessorament
i metodologia**
kits@obertament.org

obertament.org
facebook.com/obertament
twitter.com/noalestigma



Salut mental

Tothom té salut mental, igual que tothom té salut física. Ambdues canvien durant la nostra vida i, com el nostre cos, la nostra ment es pot sentir malament.



Una de cada quatre persones experimentarà un problema de salut mental en algun moment de la seva vida, segons l'Organització Mundial de la Salut.

736.003.083 €/ANY

A Catalunya, només el cost de la depressió ja suposa **736.003.083 euros per any**, combinant els costos sanitaris, pèrdues de treball o disminució de la qualitat de vida.

Els problemes de salut mental són més comuns del que es pensa. De fet, una de cada quatre persones n'experimentarem algun al llarg de la vida. Els efectes són tan reals com un braç trencat, tot i que no hi hagi un guix o un cabestrell que ho demostrin.

La salut mental no és només l'absència d'un trastorn mental. L'OMS la defineix com **un estat de benestar en el qual la persona és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de forma fructífera i fer una contribució a la seva comunitat.**

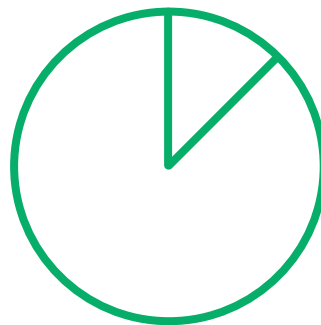
Tenir un diagnòstic de salut mental no suposa, per tant, un impediment per portar una vida normalitzada en comunitat i per gaudir d'una bona salut mental.

Què són els trastorns mentals?

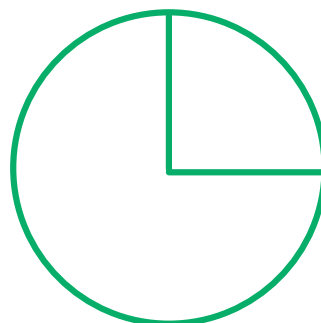
Els trastorns mentals es refereixen a una àmplia gamma de condicions de salut mental que afecten temporalment i substancialment la capacitat de les persones per afrontar les demandes de la vida diària. Aquesta condició pot causar alteracions de pensament, de percepció, d'estat d'ànim, de personalitat o de comportament, tot i que de vegades és invisible i no aparent davant els altres.

A diferència de la discapacitat psíquica o la demència, el trastorn mental no disminueix ni deteriora les facultats mentals, sinó que les altera de forma esporàdica.

El tractament i la recuperació són possibles i moltes persones amb un problema de salut mental portem una vida normalitzada.



El **15,2%** de catalans presentaran un episodi de depressió major al llarg de la seva vida, segons el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya



El **23,7%** de la població catalana de més de 18 anys presentarà al llarg de la seva vida un trastorn mental, segons el Departament de Salut de la Generalitat.

Preguntes freqüents



Són els trastorns mentals un tipus de discapacitat intel·lectual o dany cerebral?

NO Són desajustos de salut com qualsevol altre, com l'asma, la diabetis o els problemes al cor. A diferència de la discapacitat psíquica o la demència, el trastorn mental no disminueix ni deteriora les facultats mentals, sinó que les altera de forma esporàdica.

Un trastorn mental és incurable? Dura tota la vida?

NO La majoria ens recuperem després d'un tractament adequat i portem una vida normalitzada.

Existeixen trastorns mentals greus que poden esdevenir crònics i, per tant, requerir

un tractament continuat. Igual com passa amb les malalties físiques, que n'hi ha de cròniques i n'hi ha de transitòries, el trastorn mental pot ser portat de forma que la persona pugui gaudir d'una vida plena i satisfactòria.

Podem les persones amb un trastorn mental fer una vida normalitzada?

SÍ Podem! Amb el tractament adequat i amb un entorn social i familiar favorable, una persona amb un problema de salut pot superar les limitacions del trastorn i pot treballar, mantenir relacions socials, cuidar els seus fills, etc.

Malgrat que algunes persones podem arribar a rebre la incapacitació laboral per raó de salut mental, la majoria de nosaltres som capaços de dur a terme moltes tasques en espais comunitaris i socials.

S'hi neix amb el trastorn mental?

NO La predisposició genètica pot ser un dels factors que incideixen en l'aparició d'alguns trastorns mentals. Però també hi ha factors ambientals que influeixen com l'estrès, el consum de drogues, els traumatismes cerebrals, les malalties orgàniques, un esdeveniment traumàtic o una situació de crisi econòmica.

Tothom pot desenvolupar un trastorn mental?

SÍ Tothom és vulnerable de tenir problemes de salut mental, com de patir qualsevol altra malaltia. Una de cada quatre persones tindrà un trastorn mental al llarg de la vida. Per això és important parlar-ne obertament, perquè redueix l'estigma i ajuda a posar-hi remei quan apareix.

Les persones amb trastorn mental són violentes?

NO Les persones que patim un trastorn mental no tenim més conductes violentes que la resta de la població. De fet, tenim més probabilitat de ser víctimes d'actes violents que no pas ser-ne les autores.

A més, normalment evitem les situacions violentes, ja que ens generen un estrès excessiu. La majoria dels crims violents i homicidis són comesos per persones que no tenen cap trastorn mental. Tenir un caràcter agressiu és independent del patiment d'un trastorn mental.

Les persones amb problemes de salut mental han d'estar recloses a centres psiquiàtrics?

NO Moltes recuperacions i tractaments no necessiten d'hospitalització i, en cas necessari, els ingressos són temporals. Els centres psiquiàtrics, en l'actualitat, ja no són institucions d'aïllament i internament.

És l'estigma un dels principals problemes per a les persones que tenim un trastorn mental?

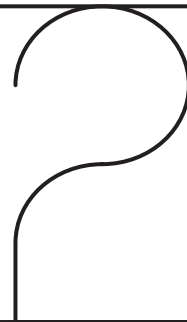
SÍ Una de les barreres més grans per recuperar-se d'un trastorn mental és afrontar les actituds negatives de l'altra gent. Això sovint suposa aïllament social i discriminació pel sol fet d'haver tingut un trastorn.

Una actitud positiva i de suport per part de familiars, amics, companys de feina, serveis de salut, professionals i altres membres de la comunitat cap a la gent amb trastorn mental és vital per assegurar la qualitat de vida i la recuperació.

Com puc ajudar una persona amb trastorn mental?

Hi ha moltes maneres d'ajudar una persona que està passant per un problema de salut mental. Un dels primers passos és fer-li saber que pot parlar obertament d'aquest tema amb tu. Els nostres consells et poden ajudar a iniciar una conversa i a ser un gran suport per al teu amic o familiar.

Estigma i discriminació en salut mental



És molt probable que un dia, un amic teu, un company de feina, un familiar o tu mateix, experimenti un problema de salut mental. No obstant això, la salut mental segueix sent un tema tabú a la nostra societat, envoltat de prejudicis, ignorància i por.

Què vol dir això de l'estigma?

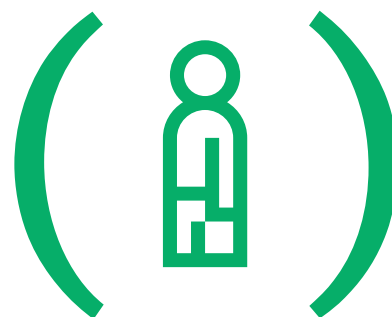
L'estigma fa referència a l'atribució de qualitats negatives i despectives sobre un col·lectiu de persones, les quals passen a ser vistes, pensades i tractades a través d'un prisma construït a força de prejudicis i manca d'informació. Les persones amb problemes de salut mental són considerades considerades imprevisibles, incapaces per treballar i prendre decisions, poc intel·ligents, febles i agressives. Estereotips tots que no es corresponen amb la realitat, però que influeixen en les actituds i comportaments que els altres tenen cap a nosaltres.

Aquest estigma i la discriminació com a conseqüència són la principal barrera que ens trobem per a la recuperació, el benestar i, en definitiva, per tenir una vida plena i normalitzada.

Patim l'aïllament social: sovint tenim dificultats per parlar sobre la nostra salut mental per por a la incomprensió i de vegades som rebutjats o ignorats un cop ho manifestem.

Se'ns exclou de les activitats socials: estudiar, anar a comprar, llogar una casa, anar de vacances o unir-se a un club són coses a les quals de vegades no podem optar les persones amb problemes de salut mental per la discriminació que patim.

Tenim dificultats per aconseguir o mantenir una feina: si manifestem en una entrevista laboral que tenim un diagnòstic de salut mental, és probable que se'ns



discrimini en la selecció i no aconseguim la feina, per la qual cosa de vegades hem d'amagar-ho. D'altra banda, alguns de nosaltres hem estat acomiadats per raó de tenir un trastorn mental.

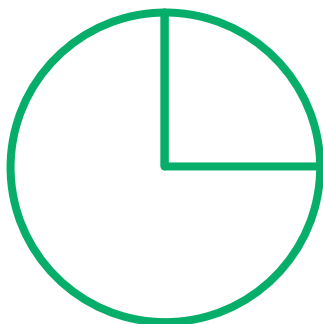
Ens costa demanar ajuda: molts de nosaltres, per por a ser etiquetats, fins que no patim una crisi severa no anem als serveis de salut mental, per la qual cosa la recuperació és més lenta i difícil.

Patim l'autoestigma: assumim els estereotips i prejudicis socials com a propis des que ens diagnostiquen i aquest autoestigma ens fa autolimitar-nos, tenir baixa autoestima o manca d'expectatives de recuperació.

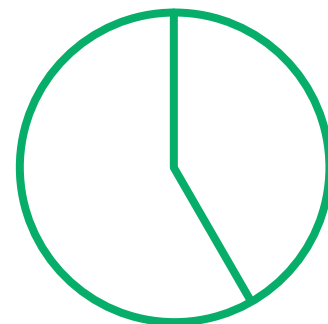
Segons l'OMS, l'estigma per raó de salut mental és un problema global i la lluita per eradicar-lo ha de ser una prioritat en qualsevol societat democràtica i lliure.



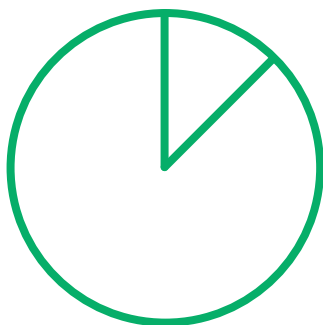
Com d'estès està l'estigma?



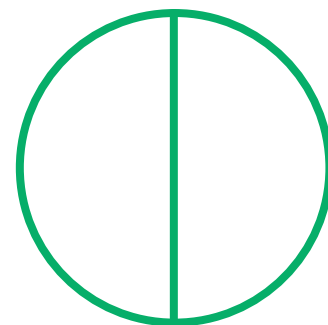
El **28%** de la població general no entrevistaria per a una feina una persona amb un trastorn mental.



El **44%** dels familiars de les persones amb un trastorn mental no li llogaria un pis a una persona afectada.



El **18%** de la població considera que les persones amb malaltia mental són perilloses.



El **51%** de les notícies sobre la malaltia mental estan relacionades amb assassinats.