## Espai de difusió sanitària
(coordina Josep A. Capdevila Morell, metge internista)

# Parlem de la salut mental en el nostre país: Una epidèmia silenciosa

Recentment, els titulars dels diaris s'han inundat de notícies sobre la salut mental al nostre país. S'ha destacat que el suïcidi s'ha convertit en la principal causa de mort entre joves de 12 a 19 anys. Aquesta preocupant tendència s'entrellaça amb altres reptes en l'àmbit de la salut mental, com la manca de professionals sanitaris i recursos públics especialitzats, l'abús de prescripcions de fàrmacs en lloc de tractaments i teràpies psicològiques, i l'augment en el nombre de diagnòstics.

L'ansietat i la depressió estan generant un augment en les baixes laborals, i els trastorns de la conducta alimentària estan creixent de forma exponencial, exercint una pressió significativa sobre el sistema de salut pública i omplint les llits d'hospitals i institucions privades. A més a més, l'ús excessiu de les noves tecnologies s'ha convertit en un tema recurrent en cròniques i programes de televisió, i, més recentment, la visualització de pornografia violenta i les seves conseqüències també estan sent reconegudes com un problema social de primer ordre.

Aquests problemes es desenvolupen en un context de sobrecàrrega d'informació, estímuls, responsabilitats i diversitats. Generem contínuament necessitats, algunes materials (cotxes, roba, tecnologia, etc.) i d'altres experiencials (viatges, esports de risc, experiències culinàries, etc.).

**Unes tendències preocupants que requereixen solucions urgents**

És fonamental comprendre les conseqüències d'aquesta complexa realitat en el panorama de la salut mental al nostre país. Les estadístiques ens ofereixen una visió més clara i visual de la situació actual, aquests són alguns dels resultats que han sorgit a la darrera enquesta sobre salut mental:

**Percepció d'empitjorament:** Un 74,7% de la població sent que la salut mental a Espanya ha anat deteriorant-se.

**Insatisfacció corporal:** La pressió dels estàndards de bellesa afecta a un 46,5% de les persones de 18 a 24 anys, que experimenten insatisfacció amb la seva aparença física.

**Augment d'antidepressius:** En les últimes dues dècades, la prescripció d'antidepressius ha crescut un 249%, indicant un augment en els trastorns de l'estat d'ànim i l'ansietat i visibilitzant la medicació com a primera via de tractament.

**Impacte del *bullying*:** Els nens que han patit assetjament escolar tenen tres vegades més probabilitats de desenvolupar trastorns mentals. Alarmantment, l'assetjament afecta al 9,5% de la població.

**Solitud en joves:** Un preocupant 32,6% de les persones de 18 a 24 anys se sent sola, la qual cosa planteja interrogants sobre la qualitat de les connexions socials en aquesta generació.

**Problemes d'integració:** El 29,7% de les persones joves de 18 a 24 anys no se sent integrada en el seu entorn laboral o escolar, la qual cosa subratlla la importància d'abordar el benestar en aquests contextos.

**Augment de suïcidis:** La taxa de suïcidis a Espanya ha mostrat un augment constant, especialment entre els joves. El 2022, es van registrar 4.097 suïcidis, un 2,3% més que l'any anterior.

**Experiència en salut mental:** Un significatiu 22,8% de la població espanyola ha tingut experiència directa amb problemes de salut mental, mentre que un 18,9% consumeix psicofàrmacs i un 26,2% busca ajuda d'especialistes en salut mental.

La consciència, la prevenció i l'accés a l'atenció són crucials per revertir aquestes preocupants tendències i construir un futur més saludable en termes de salut mental per a tothom. És crucial que continuem conscienciant sobre aquests problemes, promocionant un accés més ampli a l'atenció i els recursos, i fomentant un enfocament holístic que combini teràpies psicològiques amb tractaments farmacològics quan sigui necessari, però sobretot i des de la meva perspectiva el més important és que la salut mental no sigui només una cosa que es quedi a les consultes de psicologia i psiquiatria o en els centres sanitaris, sinó que la salut mental impregni les polítiques i els discursos de forma transversal a tota la societat.

La salut mental és un component essencial de la nostra qualitat de vida, i hem d'abordar aquests reptes de manera urgent, professional i transversal.

***Aleix Cortés Verdalet***
Psicòleg

Bones Festes!
Can Bellatriu Pagesos D'ARGENTONA
C/Gran, 50
canbellatriu
Can Bellatriu
658 93 32 47

Bones festes!
finques cabrespina
Av. Puig i Cadafalch, 20
08310 ARGENTONA
93 756 03 06
93 797 04 11
Catalana Occident Assegurances
api
Administrador Finques Col·legiat