

09.10.06

**Amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental, 10 d'octubre de 2006.**

**Entrevista amb Carolina Roser, doctora i membre del Grup de Salut Mental de la CAMFIC**

“Un 20% de la població pateix algun trastorn mental al llarg de la seva vida”.

Els trastorns mentals més freqüents són la depressió major (3,9%) la fòbia específica, la distímia (depressió lleu associada a canvis d'humor) i l'abús d'alcohol.

**Com definiríeu la salut mental?**

La salut mental és essencial per desenvolupar una vida activa, mantenir relacions socials, tenir capacitat per adaptar-se als canvis i fer front a l'adversitat. Els Trastorns Mentals (TM) són alteracions del pensament, de l'estat d'ànim o del comportament que tenen un important impacte en la vida familiar, laboral i social i són causa de patiment i incapacitat per les persones que els pateixen

**Tens dades sobre les persones afectades per desordres mentals a Catalunya i a Espanya?**

L'OMS (Organització Mundial de la Salut) preveu que 1 de cada 4 habitants del planeta patirà alguna forma de TM al llarg de la seva vida. Els resultats de l'estudi EseMed-Espanya sobre prevalença dels TM mostren que casi un 20% de la població pateix algun TM al llarg de la seva vida (un 3% d'aquesta dada correspon a TM greus i la resta a TM lleu-moderat).

**Quins són els grups més afectats?**

Les dones, els joves, les persones amb un nivell socioeconòmic més baix i els aturats. La prevalença a Espanya és molt similar a la dels països mediterranis però una mica inferior a la dels països del Nord d'Europa.

**Des de l'OMS s'estan fent esforços per integrar la salut mental en l'Atenció Primària. Quin és la vostra opinió com a Grup de Salut Mental dintre de la CAMFIC?**

En els últims anys s'ha observat un augment progressiu de TM no greu a les consultes d'Atenció Primària de manera que el 25% de les consultes que es fan al metge de capçalera tenen una relació directa o indirecta amb la Salut Mental. Aquest augment pot ser degut a diferents causes: ràpides transformacions socials en els últims 25 anys, manca de suport familiar i social, soledat, disminució de la tolerància de la població als esdeveniments vitals estressants (mort, separacions, pèrdua de funcions psicofísiques degudes a l'envelliment i a les malalties). Diversos estudis demostren que la majoria de TM greus (depressió greu, esquizofrènia, trastorn bipolar, etc) són correctament detectats pels metges de capçalera i derivats al psiquiatra de referència ja que necessiten d'un tractament especialitzat. Els TM lleus o moderats es poden tractar des de l'Atenció Primària (AP) i la majoria no precisen tractament farmacològic.

L'escolta del problema per part del professional sanitari, el recolzament del pacient en moments difícils de la seva vida i l'ús de tècniques psicoterapèutiques senzilles és suficient en la majoria de casos per millorar el malestar dels nostres pacients.

### **Quins mètodes de prevenció i tractament tenim pels trastorns mentals?**

La prevenció dels TM comença a l'infantesa amb un bon suport familiar i afectiu i controlant de més a prop els nens amb factors de risc (parets morts o separats, alcoholisme, violència domèstica, etc). Als adults és important tenir uns hàbits de vida saludables (bona alimentació, evitar el consum de substàncies tòxiques, fer esport, disposar de temps per al lleure) i una bona comunicació amb les persones del nostre entorn (família, parella, fills, companys de feina, etc).

### **Dintre de les malalties mentals, quines són les més comunes?**

Els TM més freqüents són la depressió major (3,9%) la fòbia específica, la distímia (depressió lleu associada a canvis d'humor) i l'abús d'alcohol (aquest últim és més freqüent en homes i l'ansietat i la depressió són més freqüents en dones). Alguns TM com els trastorns de la conducta alimentària i l'abús de drogues estan assolint xifres preocupants entre la població més jove.

### **Quin vincle hi ha entre salut mental i física?**

La salut mental i física de les persones estan estretament relacionades. Moltes malalties mèdiques poden ser causa de trastorn mental (malalties neurològiques, endocrinològiques, dolor crònic, etc) i a l'inrevés, la salut mental dels nostres pacients condiciona la bona evolució de moltes malalties mèdiques (malalties cardíaques, digestives, diabetis, hipertensió, malalties autoimmunes, etc).

CAMFiC  
Ana Oliva  
Premsa  
93 301 17 77  
Horari: 14:30 a 18:30 hores  
617 28 32 24