



-Entrevistem Lluís Lalucat

Psiquiatre i Director del Grup CHM Salut Mental de Barcelona.

Membre del Consell Assessor de Salut Mental i Addiccions del Departament de Salut. Membre de la Comissió de Seguiment del Pla de Salut Mental de Barcelona 2016-2022. Membre del Consell del Projecte BOOST (Building social and emotional skills to boost mental health resilience in children and young people in Europe), Programa Horizon 2020 i del Consell Assessor del Llibre Blanc de la Intervenció Primerenca en Psicosis a Espanya. Coordinador de les GPC sobre l'Esquizofrènia i el Trastorn Psicòtic Incipient, del Trastorn Límit de la Personalitat i del Trastorn Bipolar del Sistema Nacional de Salut. Investigador del "Grup de Recerca per a la PREvenició en SALut Mental (GR-PRESAM)" de l'AGAUR.

*** Dr.Lalucat... sembla que travessem uns temps on, de cop i volta, parlem molt més de salut mental dels joves adolescents. És així? Vol dir això que hi ha avui més problemes o que hi ha més sensibilitat en detectar-los?**

tres fets que estan coincidint en el temps. El primer és que avui dia disposem de més coneixements científics relatius al desenvolupament adolescent, a la salut mental i els seus trastorns en els joves, així com a la seva incidència en la societat. Coneixements que s'han anat difonent a través dels mitjans de comunicació i el debat mediàtic. Però també perquè els problemes de salut mental juvenil han anat augmentant en les societats desenvolupades de manera continuada en les darreres dècades, tant en forma de trastorns emocionals i psicopatològics com

de la conducta. Finalment, la pandèmia del Covid-19 ha tingut un important impacte en la vida emocional i relacional del joves; n'afecta diferents àmbits evolutius, tan del desenvolupament emocional com en l'esfera de les relacions socials, imprescindibles en aquesta etapa de la vida.

*** La població adolescent pateix, per definició, canvis hormonals importantíssims que afecten les seves emocions i les seves conductes. Canvis normals, biològics i temporals. A partir de quin moment podem dir que un/a jove té un trastorn mental?**

Efectivament, l'adolescència és un temps d'extraordinaris canvis biològics, psicològics i socials. Un període molt important en el desenvolupament de la estructura cerebral i del seu funcionament, directament relacionades amb l'adquisició de noves capacitats cognitives, emocionals i relacionals. Però també és un període ple de contradiccions, avenços i retrocessos, adquisicions i conflictes que preparen per a la vida adulta. Totes aquestes tensions evolutives s'expressen sovint en formes de benestar i malestar emocional perfectament integrables dins de la normalitat evolutiva. Alguns cops, aquest malestar pot manifestar-se de forma més intensa o establir-se de manera més continuada, generant situacions de patiment psicològic que es reflecteixen en diferents comportaments com l'aïllament, la desmotivació o la irritabilitat. Aquets períodes de patiment psicològic no resolt poden estar en l'inici de diferents trastorns mentals, de difícil precisió diagnòstica, atès que diferents trastorns poden compartir símptomes inespecífics comuns. Només més tard, podrem precisar la presència d'un trastorn mental específic. Per tot això, té molta importància la detecció i atenció del patiment psicològic o de les fases inicials dels trastorns mentals a l'adolescència, amb la finalitat de poder-los resoldre i de millorar el seu pronòstic.

*** És correcte dir que els desordres de salut mental apareixen fonamentalment en l'adolescència?**

L'Organització Mundial de la Salut reconeix la salut mental com un dels problemes sanitaris principals que afecten avui dia els joves d'arreu del món. En aquest moment, un de cada quatre joves de 12 a 25 anys està patint un període amb problemes de salut mental, i és probable que tres quartes parts dels adults que pateixen problemes de salut mental hagin desenvolupat aquestes dificultats abans dels 24 anys. Estudis epidemiològics recents confirmen que el quinze per cent dels trastorns mental de l'edat adulta s'han iniciat entre els 14 i els 18 anys i assenyalen els 14,5 anys com l'edat més habitual d'inici del conjunt dels trastorns.



*** Quins són els principals trastorns mentals que, avui dia, es detecten en els joves?**

Avui dia, els trastorns més freqüents són els de caràcter emocional. Entre els adolescents d'edats compreses entre els 15 i els 19 anys, la depressió representa la quarta causa de malaltia i discapacitat, alhora que els trastorns d'ansietat representen la novena. Ara bé, altres problemes, clínicament importants, que també apareixen durant l'adolescència són els trastorns de la conducta alimentària, els trastorns psicòtics, alguns trastorns de la conducta i de la personalitat, i comportaments de risc com l'inici del consum de substàncies i addiccions comportamentals, les autolesions i els intents de suïcidi.

*** Podem fer una visió general del sistema assistencial català? Quins recursos tenim per atendre joves (i famílies de joves) amb algun problema d'higiene mental? On s'han d'adreçar les famílies en un primer moment?**

El Sistema Català de Salut prioritza l'atenció als problemes de salut mental mitjançant la detecció i accés a través de l'Atenció Primària de Salut (APS); és a dir, a partir de les consultes de pediatria i de medicina familiar i comunitària. Aquest primer nivell d'atenció ha de poder identificar els possibles trastorns mentals, diagnosticar-los i tractar-los segons la seva dificultat, derivar-los als equips especialitzats de salut mental comunitària, com són els Centres de Salut Mental Infantil i Juvenil (CSMIJ) o els Centres de Salut Mental d'Adults (CSMA). En conseqüència, els adolescents i les seves famílies poden accedir, en primer terme, als pediatres i metges de capçalera que tenen assignats, que seran els que donin una primera resposta. Per tal d'aconseguir una resposta assistencial fluida i satisfactòria als problemes de salut mental, cal una plena integració funcional i programes col·laboratius entre l'atenció primària i l'atenció especialitzada de cada territori, cosa que encara estem lluny d'aconseguir. D'altra banda, en alguns territoris, com és el cas de Barcelona, i a

iniciativa del seu Ajuntament i en col·laboració amb els Consorci Sanitari s'està desenvolupant el Programa "Konsulta'm", consistent en la creació d'espais obertes en Centres Juvenils dels diferents districtes urbans on, sense cita prèvia, poden accedir els joves, les seves famílies o els professionals per realitzar les seves consultes de salut mental.

*** En aquest mateix sentit: existeix un programa de salut pública amb orientacions per a les famílies? En què consisteix? Quines millores necessita?**

No em consta que des de l'àmbit de la Salut Pública existeixi un programa específic orientat a les famílies per assessorar-les en matèria de salut mental. Des del Departament de Drets Socials s'ha desenvolupat el Servei d'Orientació i Atenció a les Famílies, però no té un caràcter específic. Segurament caldria desenvolupar estratègies d'assessorament a les famílies que poguessin abastar tant aspectes preventius com de detecció i suport davant de manifestacions que indiquessin situacions de patiment psicològic o d'inici d'un trastorn mental en els adolescents.

*** Hi ha coordinació entre centres de salut mental i centres educatius?**

Des de l'Agència de Salut Pública de Catalunya s'ha promogut, en col·laboració amb el Departament d'Educació, el Programa Salut i Escola. El seu objectiu és millorar la salut dels adolescents mitjançant accions de promoció de la salut, de prevenció de les situacions de risc i d'atenció precoç per als problemes relacionats amb la salut mental, la salut afectiva i sexual, el consum de drogues, alcohol i tabac, en col·laboració amb els centres educatius i els serveis de salut comunitària presents en el territori, com són els CAPS i els CSMIJ.

Una de les principals línies d'actuació d'aquest programa és el servei de Consulta Oberta, que implica el desplaçament periòdic de professionals d'infermeria als centres docents per afavorir l'accessibilitat dels adolescents a l'atenció sanitària amb garanties de privacitat,

confidencialitat i proximitat. Aquest programa, que integra també la participació dels CSMJIs, ha tingut una implementació desigual en el conjunt de Catalunya.

Progressivament, també s'ha anat facilitant la coordinació entre els Equips d'Atenció Psicopedagògica i els CSMJI per tal de facilitar l'assessorament, la interconsulta i l'accés als serveis especialitzats d'aquells infants i joves que ho necessitin.

* Podem prevenir, d'alguna manera, els trastorns mentals?

Com he dit, els problemes de salut mental en la població juvenil han esdevingut un important problema de salut pública, i per aquesta raó s'ha formulat la urgent necessitat de desenvolupar estratègies preventives i de promoure la salut mental entre els joves. Per desenvolupar intervencions preventives, s'acostuma a diferenciar entre enfocament universal, selectiu i indicat. L'enfocament universal tracta de promoure la salut mental: afavorir un estat de benestar que permeti als individus fer front a l'estrès normal de la vida i funcionar de manera productiva, però també facilitant habilitats i resiliència per afrontar estressos potencialment destructius. Atesa la importància dels factors socials sobre la salut mental, estariem parlant de millorar les condicions de vida de la població juvenil de manera general. Aquest enfocament global, pot concretar-se en aquelles intervencions que promouen el millor desenvolupament de la persona, tant a nivell cognitiu, com emocional i social. Alguns estudis mostren que disposem de programes que ho fan possible i que poden ser efectius, per exemple l'alfabetització en salut mental o l'aprenentatge emocional i social en els processos educatius, tot i que cal seguir investigant en aquesta direcció. Les intervencions de prevenció selectiva estan adreçades a poblacions en situacions de vulnerabilitat i cal adaptar-les a aquestes i els contexts en què es duen a terme. En les darreres dècades, han tingut un important desenvolupament les intervencions indicades, adreçades a joves que presenten fases inicials d'un trastorn mental o estats mental de risc de desenvolupar-lo, amb la finalitat d'evitar la seva eclosió o disminuir el grau d'afectació i millorar el seu pronòstic.

* Sovint es diu que els trastorns mentals tenen comorbiditats; és a dir, trastorns associats. És així?

És freqüent que un individu desenvolupi dos o més trastorns mentals o de la conducta, que sovint s'han iniciat de forma successiva generant una situació clínica de més complexitat, dificultat assistencial i generalment de pitjor pronòstic. En la població juvenil, una associació freqüent és entre un diagnòstic psiquiàtric, que pot ser de l'àmbit

emocional, i el consum de substàncies, com el cànnabis, o la presència d'addiccions comportamentals. Habitualment, cal abordar els diferents problemes simultàniament, atès que estan íntimament vinculats. Aquesta comorbiditat no resolta pot tenir un efecte negatiu sobre la salut de les persones que la pateixen i en segons quines circumstàncies poden anar acompanyades d'alteracions de la conducta social i de risc de suïcidi.

* Creu que seria bo que dins del currículum i a tots els nostres centres educatius s'implanti l'educació emocional com una matèria?

El sistema educatiu no ha previst sempre ni de forma sistemàtica l'educació emocional dels seus alumnes ni ha format els docents en aquestes habilitats educatives. Tot i així són cada cop més els docents i les organitzacions educatives que es plantegen la necessitat ineludible d'incorporar els aprenentatges emocionals i socials. No necessàriament com una matèria curricular, sinó integrats en el funcionament i la organització dels centres educatius i amb participació de tota la comunitat educativa. En aquesta línia, des del Consorci d'Educació de Barcelona s'està desenvolupant el programa "En Cercle per a l'Acompanyament Emocional" que té per finalitat acompanyar els Centres Educatius en un procés de transformació pel què fa l'acompanyament emocional a través de la gestió positiva i restaurativa de les relacions i del conflicte. L'horitzó és generar un canvi de mirada en la gestió de la convivència pel benestar de tota la comunitat educativa i inclou la promoció d'una mirada escolar restaurativa, el desenvolupament de competències en tot l'equip educatiu, fomentar les competències emocionals de l'alumnat, incloent des de la consciència i regulació emocional fins a la competència social i les habilitats de vida i benestar. Incorpora també la millora en la capacitat de contenció i la disminució del malestar emocional i l'adquisició d'eines per a la gestió de les relacions i els conflictes.








-Comissió de salut mental de FAPAES


Sens dubte, la salut mental dels nostres joves és una de les grans preocupacions per a FAPAES. Les raons són evidents i el mateix Dr. Lalucat les han explicat en l'entrevista que publiquem en aquest mateix butlletí.

Per això tenim, a FAPAES, una Comissió de Salut Mental, formada per diversos pares i mares, que treballen cada dia, en col·laboració amb diferents entitats professionals, fent propostes i projectes que millorin la situació actual. Aquesta una mostra de les activitats que la Comissió ha desenvolupat darrerament:

 En col·laboració amb la nostra Àrea de Formació, la Comissió està elaborant una col·lecció de capítols audiovisuals, adreçats a pares i mares, amb diversos consells pràctics. Són capítols breus, d'uns 3 minuts, que estaran disponibles a partir de gener 2022 i que ajudaran les famílies a prevenir problemes de salut mental dels fills/es, i a actuar, si els problemes arriben. Aquest projecte el fem amb el suport de la Diputació de Barcelona i l'Ajuntament de Barcelona.

 D'altra banda, la Comissió de Salut Mental i l'Àrea de Formació encetem el projecte "La Brúixola", també amb el suport de la Diputació de Barcelona. Oferim la possibilitat, a famílies de diverses AMPA, de resoldre els seus dubtes sobre salut mental mitjançant videoconferència. En aquesta primera experiència hi participen 7 AMPA, que estaran directament ateses per un equip de psicòlogues del Centre d'Higiene Mental de Les Corts (Barcelona). Esperem podem seguir oferint aquest servei, ampliat, el curs vinent!


 Elaboració del Manifest "Millorem la gestió de la Salut Mental en l'àmbit educatiu, de la salut i de l'entorn social", a partir de la detecció d'un seguit de mancances en la gestió de la salut mental en infants i adolescents. Al manifest s'hi ha adherit 8 entitats que treballen diàriament en aquest sector.

 Formacions online:

- Webinar "Serveis, recursos i estratègia de la xarxa de salut mental i addiccions a Catalunya" amb 55 persones participants.

- Taller "Adolescència en temps de pandèmia" amb 145 persones participants.

- Taller "Primers auxilis en Salut Mental Juvenil en temps de Covid-19". 4 edicions de 3 sessions, amb un total, de 76 persones participants. s, entre un 19 i un 32% dels alumnes afectats.

 Ens agradaria acabar aquest butlletí amb dos avisos de la nostra Comissió de Salut Mental, que considerem molt importants:

- El paper de les famílies en la prevenció de detecció de patiment psicològic i/o problemes de salut mental dels joves és absolutament important. Ulls oberts i orelles atents, si us plau. Detectem senyals d'alarma i actuem, si fa falta.

- Recomanem les AMPA, amb tota la nostra força, la creació d'una comissió de salut mental. Una comissió que pugui ajudar les famílies a formar-se en aquests aspectes (per exemple, en tècniques restauratives).