



Salut mental

Consells per millorar la salut mental

Psicòlegs i psiquiatres de la unitat de salut mental de Policlínic Torrelblanca i Policlínic Torrelblanca Monestir coincideixen que la prevenció és clau.

La importància de la psicoteràpia

Segons expliquen els professionals d'aquests centres, la psicoteràpia no és només una resposta quan el malestar ja és intens, sinó una eina preventiva que permet detectar senyals primerencs, entendre patrons que es repeteixen i adquirir recursos emocionals abans que els problemes

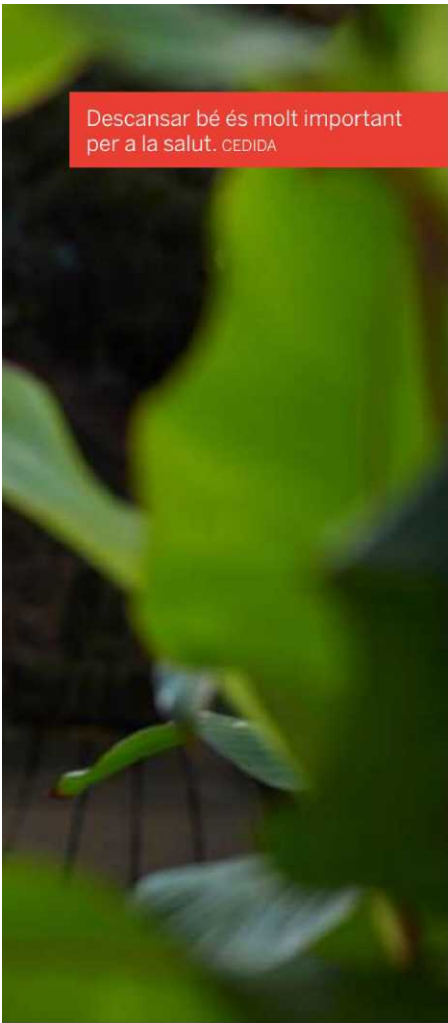
La psicoteràpia és una eina preventiva que permet detectar senyals primerencs

s'agreugin.

Des de la unitat de salut mental de Policlínic assenyalen també la importància de parlar i posar paraules al que sentim. Compartir el que ens passa amb algú de confiança, expliquen, ajuda a ordenar les emocions i redueix el risc que el malestar emocional acabi ma-

nifestant-se a través del cos.

Un altre aspecte que destaquen els psicòlegs de Policlínic és el paper fonamental de les relacions reals, especialment en adolescents. La hiperconnexió digital i la manca de contacte cara a cara poden dificultar el desenvolupament d'habilitats socials, afavorir la comparació constant, generar més dificultats per llegir emocions reals i expressar-les amb matisos, i propiciar una comunicació més ràpida, però menys profunda. Per això, recomanen reservar moments sense pantalles, fomentar plans amb presen-



Descansar bé és molt important
per a la salut. CEDIDA

Segons els professionals, **la salut mental no és “estar bé sempre”**, sinó saber regular el que sentim i demanar ajuda a temps

“Detectar aquests avisos a temps, com un pilot vermell que s’encén en un cotxe, facilita diagnòstics més ràpids i canvis de vida que sovint milloren de manera notable el benestar”

tasques; o escriure una carta que no s’enviarà mai, especialment útil per expressar la ràbia, el dol o la frustració.

A això s’hi suma, segons remarquen, la importància de dormir bé, moure el cos i mantenir rutines alimentàries estables, així com aprendre a posar límits com a habilitat essencial de salut mental. Molts problemes emocionals, expliquen els professionals, estan relacionats amb la dificultat de dir que no, sovint per por de no ser acceptat, de decebre o de generar conflictes. Posar límits no és un acte d’egoisme, sinó d’autocura i claredat. Expressions senzilles com “ara no puc”, “això no em va bé” o “necessito pensar-ho” poden ser un primer pas. Al principi pot aparèixer la culpa, però és habitual quan es canvia un patró: amb la pràctica, arriba l’alleujament.

L’impacte de la salut mental en el cos

Aquestes recomanacions no són només una qüestió de benestar emocional, sinó que tenen un impacte directe en la salut

física. Quan el malestar no es detecta ni s’expressa a temps, sovint acaba emergint a través del cos en forma de símptomes persistents que no sempre tenen una causa orgànica clara. Això connecta amb la visió del cap de Psiquiatria de l’Hospital Universitari General de Catalunya, Dr. Antonio Arumí, que alerta que “estem forçant el cos humà a situacions que no formen part del seu funcionament habitual”, fet que incrementa la patologia psicosomàtica. Detectar aquests avisos a temps, com un pilot vermell que s’encén en un cotxe, facilita diagnòstics més ràpids i canvis de vida que sovint milloren de manera notable el benestar.

Salutaració dels hospitals catalans en salut mental

Aquest missatge pren encara més rellevància en un context de clara tensió del sistema. Segons dades recents, en els últims tres anys el nombre de llits de psiquiatria de l’Hospital Universitari General de Catalunya s’ha multiplicat per quatre, un increment directament relacionat amb l’impacte de la pandèmia i amb un empitjorament general de la salut mental al món occidental. En aquest sentit, el cap de Psiquiatria de l’Hospital Universitari General de Catalunya, Arumí, alerta que les unitats de psiquiatria de tots els hospitals de Catalunya estan saturades, amb llistes d’espera molt elevades i sense possibilitat de fer ingressos. Segons adverteix, o es replanteja el model de salut mental amb més recursos, o el sistema s’encamina cap a un dèficit molt important. ■
Josep Lluís Silva

cia, com l’esport, els passejos o les activitats compartides, i crear espais de conversa que no siguin un interrogatori, sinó una oportunitat per parlar amb calma. Finalment, els professionals de la unitat de salut mental posen l’accent en la necessitat de cultivar la introspecció i la cura bàsica del cos. En una vida plena d’estímuls, moltes persones es desconnecten del seu món intern. La introspecció no és “donar-hi voltes”, sinó crear un espai per entendre què et passa. Dedicar temps a escoltar-se, per exemple a través de l’escriptura, permet guanyar claredat sense jutjar-se. Algunes eines senzilles que recomanen són portar un diari de cinc minuts, on preguntar-se què sento, què necessito i què puc fer avui; fer una descàrrega mental abans d’anar a dormir, anotant preocupacions i