

10x10 Càpsules d'Innovació Social

Document de disseny del repte:
*Com millorar la salut mental de les
persones amb models de promoció,
detecció i prevenció?*

Un projecte de



Agost 2019

Document elaborat per

Up↑Social Innovation
and Scaling

Índex

1. Dades bàsiques	3
Factors protectors	6
Factors de risc	6
2. Consideracions	7
Promoció de salut mental	7
Salut mental i joves	7
Salut mental i gent gran	7
Salut mental i abusos	7
Salut mental i atur	8
Enfoc multisectorial des dels governs	8
Salut mental i la ciutat	8
3. Enfocament	9
4. Palanques de canvi	9
Potenciar factors protectors	9
Reduir els factors de risc	10
5. Criteris de recerca de solucions innovadores	11

1. Dades bàsiques

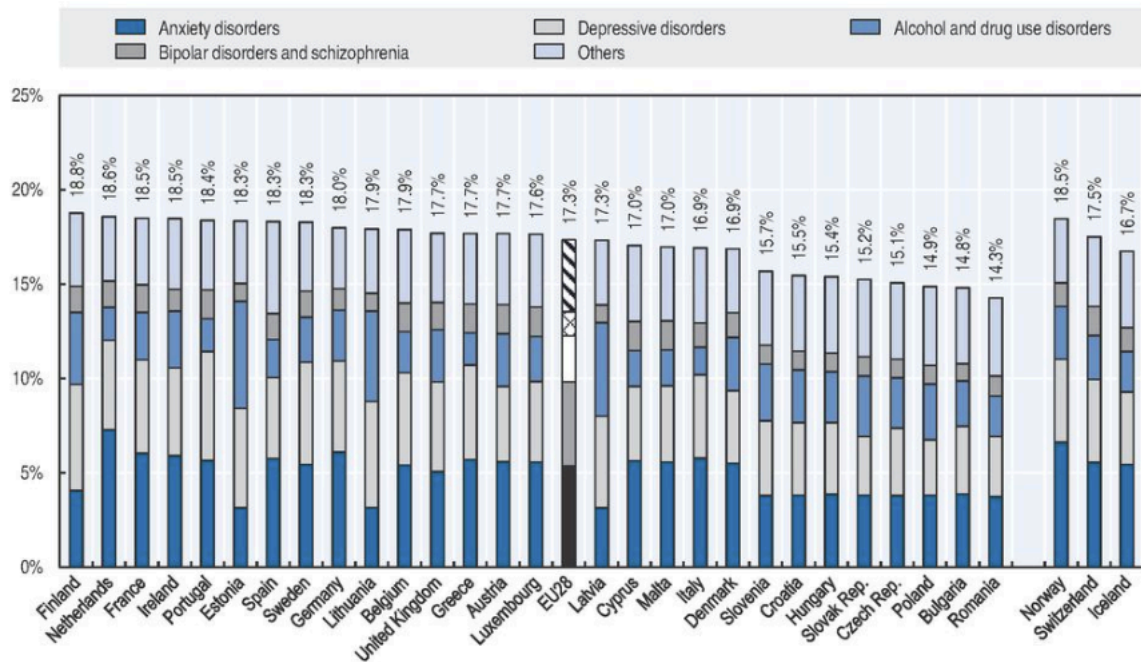
“La salut mental és un estat de benestar on l’individu és conscient de les seves pròpies capacitats, pot fer front a les tensions normals de la vida, pot treballar de forma productiva i fructífera i és capaç de fer una contribució a la seva comunitat.”¹ (OMS, desembre 2013)

Les percepcions sobre la importància de la salut mental han canviat a nivell global. Fins ara absent a l’agenda del desenvolupament, tot i ser considerada un gran obstacle pel desenvolupament, s’ha inclòs en els Objectius de desenvolupament sostenible de l’ONU (ODS), essent un repte social i econòmic primordial per Europa.

L’OMS ha determinat 400 tipus diferents de malalties i problemes de salut mental, i tots presenten diferents manifestacions. Aquests poden ser crònics, que afecten a les persones tota la seva vida o transitoris que els afecta només per un curt període de temps. Una de cada quatre persones patirà problemes de salut mental al llarg de la seva vida, a qualsevol edat (OMS, 2014). Els problemes de salut mental resulten sovint d’una complexa interacció de molts factors, incloent-hi factors genètics, socials i econòmics. Poden ser provocats o empitjorats per factors conductuals i ambientals com l’abús d’alcohol i drogues, la pobresa i el deute, els traumes o la salut física.

Aquests trastorns afecten a més del 20% de la població² (OMS, 2018) i segons el Departament de Salut de la Generalitat, el 23,7% de la població catalana de més de 18 anys presentarà un trastorn mental al llarg de la seva vida, convertint-se en un dels principals problemes de la sanitat pública a Europa, generant un impacte econòmic equivalent al 4% del PIB en països de la UE, i concretament el 4,2% del PIB a Espanya (OCDE, 2018).

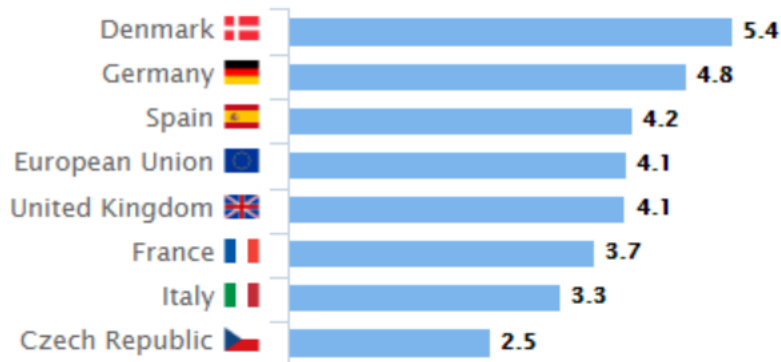
Més d'un de cada sis persones a països de la UE tenen un problema en salut mental



Font: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), 2018 (Referència a estimacions de 2016)

Segons l'OMS, la majoria de països de la UE destinen un 5% del seu pressupost sanitari en l'atenció a la salut mental. L'Organització de Cooperació i Desenvolupament Econòmic (OCDE) afirma que el 57% de la despesa pública en salut es dirigeix a l'atenció i a la cura, mentre que la prevenció només ocupa el 3% de la despesa. En països desenvolupats, que compten amb sistemes d'atenció ben establerts, entre el 44% i el 70% de les persones amb trastorns mentals no reben tractament; en els països en desenvolupament aquestes xifres són encara molt més sorprenents i arriben gairebé al 90%. Un estudi del Fòrum Econòmic Mundial i de la Harvard School of Public Health van estimar que els costos econòmics mundials per malaltia mental en les pròximes dues dècades serien superiors als costos del càncer, la diabetis i les malalties respiratòries junts.³

Cost dels problemes de salut mental a Europa Costos totals estimats (directes i indirectes) en % del PIB, 2015



Font: OECD/EU (2018), Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle

El 2015, les malalties mentals van costar a les economies de la UE més de 600 mil milions d'euros, dels quals 240 mil milions va ser degut a la pèrdua de productivitat. ⁴ La pèrdua d'ingressos i ocupació degut a la mortalitat per problemes de salut mental i suïcidis, s'estima en 22 mil milions per any als països de la UE. Els treballadors amb trastorns mentals són un 6% menys productius i s'estima que, degut a la taxa baixa d'ocupació de persones en depressió, els països de la UE tenen una despesa de 176 mil milions l'any. ⁵

Aquesta situació afecta també a la població jove, el 70% de les problemàtiques de salut mental en adults comencen en la infància o en l'adolescència, majoritàriament en edats compreses entre els 12 i els 24 anys. L'OMS afirma que la meitat dels trastorns mentals apareixen per primera vegada abans dels 14 anys, un 75% dels quals comencen abans dels 18 anys. ⁶ Entre el 50% i el 60% d'adults amb un trastorn mental havia rebut un diagnòstic de salut mental abans dels 15 anys.

El 31,4% dels estudiants universitaris de primer any, 1 de cada 3, ha patit algun trastorn mental, majoritàriament depressió o trastorn d'ansietat. Cada any, al món, es suïciden unes 800.000 persones, segons un estudi de la Organització Mundial per la Salut realitzat a 8 països, entre ells Espanya. A Catalunya la taxa de suïcidis l'any 2013 en 7,2 defuncions per cada 100.000 habitants (per gènere, 11,23 d'homes i 3,30 de dones).⁷ (2015, Idescat).

No hi ha salut sense salut mental. Al llarg de la vida, una persona passa per diferents estats mentals que permeten superar els diferents reptes que ha de fer front, així com els reptes intensius que un es va trobant. La Salut mental pot erosionar-se per factors de risc o protegir-se amb factors protectors que poden compensar els efectes negatius dels factors de risc.

Factors protectors

Factors que ajuden les persones a afrontar les diferents situacions del dia a dia, tot fent la persona més forta i menys vulnerable a les situacions de risc, és a dir més resilient. La introducció de factors protectors en la primera etapa de la vida ajuda a donar forma a la salut mental positiva durant la vida d'una persona. Alguns factors protectors de la salut són: l'autoestima, la capacitat de prendre decisions, l'autonomia, el pensament crític, les habilitats socials...

Factors de risc

Factors de risc com les malalties cròniques o un estatus social econòmic baix pot tenir un efecte negatiu a la persona, amb un impacte de deteriorament de la salut mental. Són circumstàncies vitals, que poden succeir al llarg de la vida i que comporten un augment de la probabilitat de patir trastorns psicopatològics amb respecte a la població general (Departament de Salut, desembre 2008).

L'impacte negatiu es mostra especialment en els col·lectius més vulnerables: infants, joves, gent gran, població aturada. L'associació entre migració i salut mental és complicada d'establir perquè les condicions socials i culturals que porten a les persones a canviar de país canvien molt d'unes a les altres. Els trastorns mentals són universals, però la manera d'expressar-los varia en funció de les característiques culturals de la persona.

Nivell	Factors de risc	Factors protectors
Atributs individuals	Baixa autoestima	Confiança i autoestima
	Immaduresa cognitiva/emocional	Habilitat per solucionar problemes i gestionar l'estrès o adversitats
	Dificultats de comunicació	Habilitats de comunicació
	Malalties mèdiques, us de substàncies	Salut física i forma física
Circumstàncies socials	Soledat, dol	Suport social, familiar o amics
	Descuidat, conflictes familiars	Bona criança/interacció familiar
	Exposats a la violència/abús	Seguretat física
	Ingressos baixos i pobresa	Seguretat econòmica
	Dificultats o fracàs escolar	Assoliment escolar
	Estrès a la feina, atur	Satisfacció i èxit a la feina
Factors ambientals	Accés deficient als serveis bàsics	Accés als serveis bàsics
	Injustícia o discriminació	Justícia social, tolerància, integració
	Desigualtats socials o de gènere	Igualtat social i de gènere
	Exposició a guerres o desastres	Seguretat física

Font: WHO, Risk to mental Health: an overview of vulnerabilities and risk factors (27 agost 2012)

2. Consideracions

Segons un informe de gener de 2017 de l'Alt Comissionat de les Nacions Unides per als Drets Humans, gaudir del més alt nivell possible de salut física i mental és un dret humà essencial per a l'exercici d'altres drets humans.

Promoció de salut mental

Les polítiques de promoció o prevenció de la salut mental estan dissenyades per promoure la salut mental a les escoles i els llocs de treball, prevenir el suïcidi, millorar el benestar mental de la gent gran o detectar problemes de salut al principi. A mesura que millora la consciència de la malaltia mental i disminueix l'estigma al voltant de la malaltia mental, més persones també poden demanar ajuda quan experimenten malalties mentals.

Salut mental i joves

L'impacte d'una pobra salut mental pot afectar les persones al llarg de la seva vida. En el cas de nens i adolescents suposa uns pitjors resultats educatius i menys oportunitats laborals. L'adolescència és una etapa amb moltes transicions tant per ells com per les seves famílies, per això necessiten rebre informació pertinent i adient sobre temes de salut mental. Reconèixer i entendre els senyals i símptomes els pot aproximar a la recerca d'ajuda.

Salut mental i envelliment

L'estat físic d'una persona va molt lligada a l'estat psicològic, tots dos aspectes són rellevants per mantenir una bona qualitat de vida durant la vellesa. La salut mental en la tercera edat, així com el benestar emocional són tan importants com en qualsevol període de la vida. Segons l'OMS, entre l'any 2000 i l'any 2050, el nombre de persones més grans de 60 anys es duplicarà. El risc de patir una mala salut mental entre la població de 65-74 anys va ser de 6,6% en els homes i el 9,7% en les dones (Informe INSOCAT Gent gran, 2015). És més probable que les persones grans amb problemes mentals estiguin aïllades i siguin menys actives dins la seva comunitat.

Salut mental i abusos

El consum d'alcohol i altres drogues es un factor de risc per tenir algun problema de salut mental. Els seus efectes són nocius pel desenvolupament personal i social i es poden prolongar fins a l'edat adulta que poden acabar afectant de forma parcial o total la capacitat funcional i la qualitat de vida, tant de la persona com dels seus entorns naturals.

Salut mental i atur

Els adults amb problemes de salut mental són menys productius a la feina i tenen més probabilitats de quedar-se a l'atur. La taxa d'atur de les persones amb TM és del 61,9%, 44,2 punts més elevada que la població general. ⁸

Un estudi de l'Agència de Salut Pública de Barcelona ha pogut observar una disminució notable en el risc de patir mala salut mental, que passa del 61% al 27% en el cas dels homes i del 73% al 34% en el cas de les dones, fent un acompanyament durant la inserció laboral (2018).

Enfoc multisectorial des dels governs

Per tractar el problema tan complex de la salut mental és important fer-ho des d'un enfocament multisectorial del conjunt del Govern, basat en els drets humans i en la prevenció de l'estigma i l'exclusió social, amb un enfocament comunitari, orientat a l'atenció centrada en la persona, la recuperació i la inserció social, la participació dels moviments en primera persona i de les famílies, la implicació dels professionals en el desenvolupament professional, formació continuada, investigació i innovació i unes bones polítiques basades en l'evidència, bones pràctiques i l'ètica.

Catalunya no parteix de zero en l'aplicació d'aquest model d'atenció comunitari. Un estudi comparatiu de 9 països europeus demostra els bons resultats del model d'atenció a la salut mental basat en l'atenció comunitària implementat a Girona: permet millorar el seguiment dels pacients després de l'alta hospitalària a través dels centres comunitaris, es disminueixen els reingressos hospitalaris, Girona té les taxes de reingrés hospitalari més baixes d'Europa (18% versus 40%).

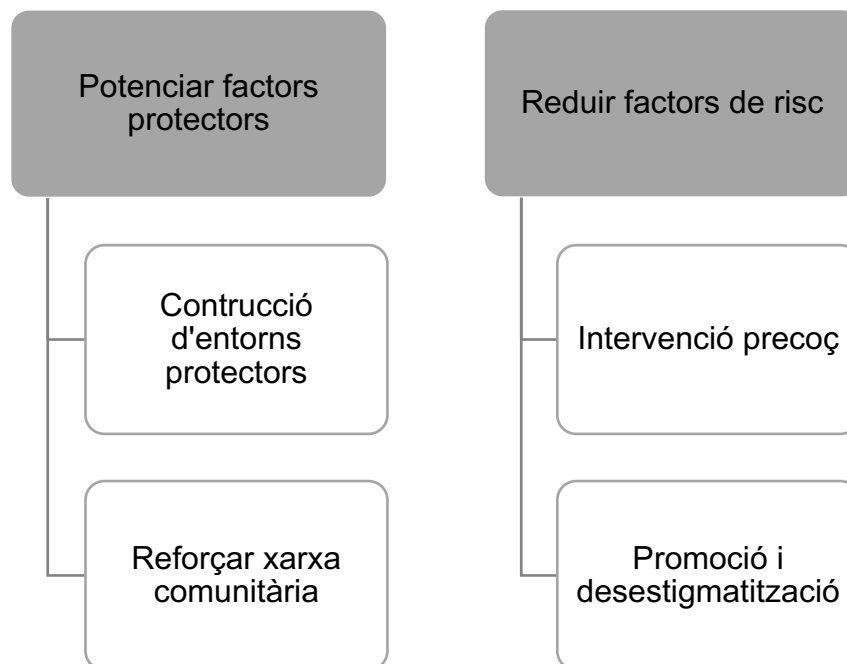
Salut mental i la ciutat

Els entorns físics i socials de la vida urbana poden contribuir tant de manera positiva com negativa en la salut mental i el benestar. Els habitants de les ciutats tenen un risc de depressió gairebé un 40% més elevat que els de zona rural, més d'un 20% més d'ansietat i risc d'esquizofrènia, a més de patir més soledat, aïllament i estrès. El disseny urbà pot ajudar a promoure una bona salut mental, ajudar a prevenir malalties mentals i ajudar a donar suport a persones amb problemes de salut mental. L'accés als espais naturals dels barris i en el curs de les rutines diàries de les persones és probable que millori i mantingui la salut mental i el benestar. ⁹

3. Enfocament

La salut mental és a l'agenda de la majoria de països del món. Té un efecte directe en la salut de les persones, l'economia d'un país i les relacions d'una comunitat. Tradicionalment, és un repte que s'ha abordat des de l'àmbit mèdic i sanitari. No obstant, la salut mental és una problemàtica complexa que té diverses causes i que pot aparèixer en qualsevol moment al llarg de la vida d'una persona. Aquest repte s'enfoca des de la perspectiva de models de prevenció i no d'intervenció un cop diagnosticat el trastorn. És per això que abordarem el tema des de la perspectiva d'un model d'intervenció holística, comunitària i intersectorial i no només des de la visió mèdica.

4. Palanques de canvi



Potenciar factors protectors

Construcció d'entorns protectors

Es buscaran iniciatives que treballin en potenciar factors de protecció, que són fonamentals per modificar o eliminar els efectes dels factors de risc. Les activitats positives poden protegir contra trastorns mentals dirigint directament els factors de risc associats a la psicopatologia. En coherència amb aquest

enfocament, els psicòlegs del desenvolupament proposen que als joves puguin ensenyar-se un conjunt de competències bàsiques (per exemple, sentit positiu de si mateix, connexió prosocial i autocontrol) que eviten comportaments de risc, com ara l'abús de substàncies, la violència i el comportament sexual arriscat. ¹⁰ (Guerra i Bradshaw, 2008; Weissberg, Kumpfer, i Seligman, 2003).

Creació de xarxa comunitària / apoderament col·lectiu

Es buscaran iniciatives on es treballi de manera multisectorial: salut, atenció social, educació, serveis de joventut i serveis de justícia penal, organitzacions comunitàries no governamentals i del sector voluntari. Una de les oportunitats més importants per promoure una bona salut mental és la naturalitat, les interaccions socials positives, des de les properes relacions de confiança fins a sentir-se part de la comunitat. Les condicions "avançades", com ara la qualitat del barri o el benestar financer de les llars, són determinants importants de la salut mental i poden influir en factors com la resiliència emocional, la connectivitat social i l'acte-eficàcia.

Reduir els factors de risc

Intervenció precoç

Es buscaran iniciatives d'organitzacions i institucions que tinguin un enfoc en la intervenció precoç de la salut mental. La detecció precoç de trastorns mentals en infants i adolescents, una peça clau en la millora de la salut mental. Organismes com l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la Comissió Europea i el Ministeri de Sanitat i Consum d'Espanya, han editat informes i recomanacions per a la promoció de la Salut Mental i la prevenció dels trastorns mentals, amb l'objectiu de millorar el benestar mental de la població i proposar estratègies per a la detecció i la intervenció precoç.

Promoció i desestigmatització

Es buscaran iniciatives que treballin per millorar la salut mental de la població a través de promoure el benestar mental i prevenir el desenvolupament de problemes en salut mental. La promoció i la prevenció de salut mental redueix les malalties, salva vides i estalvia diners públics.

L'estigma és una de les barreres invisibles fonamentals que les persones amb problemes de salut mental han de superar per aconseguir que el seu procés de recuperació sigui possible (Red2Red, 2015). La lluita contra l'estigma és un pas fonamental per promoure la salut mental i el benestar. La intolerància de les persones amb malalties mentals a la comunitat genera un augment de l'aïllament i la discriminació.

5. Criteris de recerca de solucions innovadores

- **Evidència d'impacte.** Innovacions que proporcionin un model que generi els resultats esperats. Si pot ser, projectes que hagin estat mínimament avaluats.
- **Adaptabilitat.** Innovacions que no siguin específiques per a cada context, sinó que siguin potencialment adaptables a diferents entorns culturals, socials i econòmics.
- **Model de sostenibilitat.** Innovacions amb un model d'ingressos diversificat, l'optimització de recursos o l'ús de recursos de la comunitat, de manera que no depenguin dels subsidis regulars per sostenir les seves operacions.
- **Recerca local i global.** Recerca d'innovacions en l'entorn local i innovacions de tot el món, des de contextos propers (com Europa i Amèrica del Nord) fins a contextos ben diferents (com Àfrica, Amèrica Llatina o Àsia).

6. Referències

1. WHO (2013). Mental health: a state of well-being. [Recurs electrònic] Geneva: World Health Organization. Disponible Disponible a: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/ [Accedit 21 juliol 2019].
2. WHO (2003). Caring for children and adolescents with mental disorders: Setting WHO directions. [Recurs electrònic] Geneva: World Health Organization. Disponible a: http://www.who.int/mental_health/media/en/785.pdf [Accedit 21 juliol 2019].
3. Insel, Thomas & Collins, Pamela & Hyman, Steven. (2015). Darkness Invisible The Hidden Global Costs of Mental Illness. Foreign affairs (Council on Foreign Relations). 94. 127-135.
4. OECD/EU (2018), *Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle*, OECD Publishing, Paris/EU, Brussels, https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en.
5. Jerónimo Saiz et al., El abordaje de la depresión en el ámbito del trabajo: recomendaciones clave, 2016

6. Kessler RC, Berglund P, Demler O, Jin R, Merikangas KR, Walters EE. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62 (6) pp. 593-602. doi:10.1001/archpsyc.62.6.593.
7. Colls C, García-Altés A, Suelves JM. Evolució de la mortalitat per suïcidi a Catalunya en el període 2000-2013: quin impacte ha tingut la crisi econòmica? *Monogràfics de la Central de Resultats*, número 19. Barcelona: Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya; 2016.
8. L'Estigma i la discriminació en salut mental a Catalunya 2016 [Recurs electrònic] / Marcel Balasch ... [et al.] ; coordinació i direcció: Obertament i Spora Sinergies, SCCL
9. Cities, Green Space and Mental Wellbeing by Roe, J. (2016) in: *Environmental Science: Oxford Research Encyclopedias*. Guerra i Bradshaw, 2008; Weissberg, Kumpfer, i Seligman, 2003
10. Weissberg, Roger & L Kumpfer, Karol & E. P. Seligman, Martin. (2003). *Prevention That Works for Children and Youth: An Introduction*. *The American psychologist*. 58. 425-32. 10.1037/0003-066X.58.6-7.425.



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA, S.L.

Parc científic i Tecnològic de la UdG – Edifici
Narcís Monturiol
C. Emili Grahit, 91. Bloc B – 3a pl.
17003 Girona

www.sumaracciosocial.cat

Agost 2019

Document elaborat per

Up  **Social** Innovation
and Scaling

Travessera de Gracia, 88
08006 Barcelona, Spain

www.upsocial.org