

Posicionament en relació a l'impacte de la covid-19 en la salut mental i les mesures que cal adoptar

Federació Salut Mental Catalunya
Juny 2020





Impacte de la Covid-19 en la salut mental

La Covid-19, tal com ja ha alertat l'OMS, tindrà un fort impacte sobre la salut emocional i salut mental de la població. Les **situacions de confinament, aïllament social, pèrdua de persones estimades, esdeveniments traumàtics i la crisi econòmica** suposaran un repte enorme des d'un punt de vista de benestar emocional, que caldrà afrontar.

Els trastorns d'ansietat, de depressió i trastorns mentals greus es poden incrementar de forma significativa derivat del context:

- L'estrès posttraumàtic després d'un confinament es pot multiplicar per quatre.
- Les situacions de dol mal resoltes també poden generar quadres clínics.
- La pèrdua de llocs de treball i ingressos pot tenir un efecte molt negatiu. Es preveu un augment de problemes de salut mental relacionats amb la crisi econòmica, doncs els determinants socials tenen un impacte directe en la salut mental de la població.
- Un 30% de la població podria arribar a patir ansietat en els pròxims mesos.
- Es pot produir un augment de conductes autolítiques i suïcidis.

Els efectes de la Covid-19 suposen un repte pel nostre benestar emocional

Les persones que actualment ja tenen un diagnòstic de trastorn mental greu es constata que poden fer un retrocés en la seva recuperació, empitjorar la seva situació clínica. Es necessari que els recursos de salut mental actuals destinats a atendre a la població que ja actualment presenta problemàtiques de salut mental no es reubiquin en l'atenció de persones sense patologies prèvies. Tornar a agafar rutines per la recuperació serà extremadament difícil en molts casos.

Els **infants i adolescents** són un dels col·lectius més vulnerables afectat pel context actual. Cal tenir cura especial sobre les situacions familiars de major fragilitat i precarietat, amb menor accés a mitjans tecnològics i amb major impacte dels determinants socials. S'han observat també situacions de tensió familiar derivades del context, abús de les pantalles i trencament d'expectatives. El sentiment de pèrdua d'oportunitats en els joves, tant formatives, com relacionals i de suport, està generant i augmentant els casos d'ansietat.



Les persones que han estat exercint un rol de suport i de cura han esdevingut també un col·lectiu que cal prioritzar. La situació de confinament i les dificultats actuals de retorn a una normalitat poden contribuir a generar problemàtiques de malestar emocional i de salut mental.

L'actual xarxa d'atenció i acompanyament a les problemàtiques de salut mental, malgrat segueix atenent a les persones, ho està fent amb moltes limitacions (telèfon, videotrucades, etc.), fet que perdurarà durant mesos, començant a alternar amb algunes visites presencials. Moltes persones no disposen de les eines tecnològiques ni la formació adient per poder rebre aquest tipus de suport (bretxa digital i manca d'accés a la tecnologia per motius socials/econòmics). **Cal garantir l'accés a suports i serveis, i una atenció adient a totes les persones proporcionant les eines suficients i/o modalitats de suport presencial sempre que calgui.**

Part de la **xarxa de salut mental, hospitalització i altres serveis**, s'ha reorientat per donar resposta a la Covid-19, deixant en part de prestar els serveis que li són propis. El model de salut mental previ a la pandèmia ja era un model de suport comunitari molt feble, amb moltes limitacions i en procés de construcció i desenvolupament. Partim, doncs, d'una base amb moltes mancances, inequitat territorial i amb escassetat de recursos comunitaris i de suport. **Ja no arribàvem a donar cobertura a les necessitats de la ciutadania abans de la Covid-19 per tant, l'actual model, amb un impacte major de situacions complicades de salut mental, no podrà donar-hi la resposta que cal. És imprescindible restablir, reforçar i incrementar els suports i serveis de salut mental.**

Els **suports comunitaris**, formals i informals, cabdals en l'acompanyament en salut mental tant en primera persona com de les famílies, prenen una rellevància i esdevenen un pilar fonamental en el moment actual. És imprescindible **reforçar i incrementar els suports al moviment associatiu** per tal que puguin desenvolupar la seva tasca en condicions òptimes.

És important **posar en valor la capacitat de resiliència** de les persones amb problemes de salut mental i de les seves famílies en el context actual.

Cal definir una estratègia que pivoti sobre l'impuls i desplegament **d'estratègies de suport comunitari transversals**, doncs hi ha el risc de caure en respostes de tipus bio-mèdic molt centrades en la medicació. Les estratègies de suport i acompanyament comunitari que situen a la persona en el centre i estableixen una estreta coordinació entre les xarxes, serveis i moviment associatiu, són les més adients i garanteixen resultats a llarg termini orientats a la recuperació.

Garantir l'accés als suports i serveis, i reforçar al moviment associatiu



El context actual planteja un repte enorme per la salut mental. Cal planificar una estratègia que permeti donar resposta a les necessitats actuals i les noves que puguin esdevenir-se amb els recursos necessaris, adients i des de tots els àmbits: social, sanitari, educatiu i comunitari. Però cal no oblidar que ja existien unes carències anteriors en assistència a la problemàtica de la salut mental prèvies a la Covid-19.

Ha de ser una resposta que permeti atendre l'increment dels problemes de salut mental i addiccions derivats de la pandèmia, així com garantir el suport adient a les persones que ja presenten alguna problemàtica de salut mental actualment, a qui la pandèmia també està generant moltes dificultats.

Mesures a impulsar

- **Identificar a les persones amb problemes de salut mental** que tinguin necessitats més complexes i treballar especialment amb elles i les seves famílies per identificar les contingències, prevenir-les i dissenyar estratègies de suport adient.
 - Persones soles sense xarxa
 - Persones que tinguin menors al seu càrrec
 - Sense llar o amb llars infra-dotades
 - Exposades a violència intra familiar o ambients conflictius
 - Amb co-morbilitat associada

- Persones residents en equipaments com Llar-Residència, Llars amb suport i/o Milles
- Menors residents als CRAE, CREI
- Interns de centres penitenciaris
- Migrants amb barreres idiomàtiques per a l'accessibilitat als recursos
- Persones amb consums i addiccions
- Persones en situacions socials més desfavorides (impacte dels determinants socials)



- **Garantir la continuïtat en els suports a totes les persones ateses a la xarxa de salut mental**, mantenint contacte periòdic i respectant les restriccions d'aïllament social que puguin existir. Cal posar especial atenció a les persones que no disposen de mitjans tecnològics i buscar alternatives. La bretxa digital ha suposat una limitació important en el període de confinament per rebre els suports adients i cal, per tant, planificar accions de futur que reverteixin aquesta situació.
- **Reforçar la salut mental comunitària**, donar pautes i fer seguiment per la millor autogestió del malestar i la simptomatologia en el domicili. Es poden plantejar programes de capacitació i autoconeixement online o a distància (en paper). Per exemple: ús del Manual de recuperació del projecte Activa't per la salut mental.
- **Reforçar el programa de suport a la primària** en tots els territoris per atendre les problemàtiques de salut mental.
- **Generar xarxes de suport als serveis d'atenció primària** per atendre els malestars de salut mental de la població general derivats de la crisi de la

Covid-19, i prevenir el seu agreujament. Per exemple: grups de suport al dol, grups de gestió emocional, grups de suport mutu de malestans post-covid.

- **Reforçar els serveis socials** per atendre les necessitats socials derivades de la Covid-19 que impacten directament en la salut mental de la població: ingressos econòmics, habitatge, aliment, ambient segur, accés a l'educació dels infants, entre d'altres, i coordinar el treball interdepartamental i a nivell municipal per a que es presti l'adequada atenció a les necessitats de les persones amb problemes de salut mental.
- **Ampliar plantilles de professionals** i adequar l'organització per poder afavorir el descans dels professionals, així com generar serveis específics d'acompanyament emocional (amb dotació pressupostària) per a professionals de l'àmbit assistencial (sanitari o social) que han tingut experiències traumàtiques.
- **Reforçar l'acompanyament personalitzat, social i a domicili**, de persones amb problemes de salut mental i les seves famílies per tal d'evitar ingressos psiquiàtrics:
 - Reforçar el programa d'hospitalització domiciliària i els PSI (Programa de Suport Individualitzat).
 - Reforçar i incrementar els programes de suport a la llar, PSALL i altres.



- **Reforçar les activitats de suport mutu** com ara programes de suport social per a persones soles, grups de suport al dol, grups de gestió emocional...
 - Cal activar el programa d'agents de suport mutu (aprovat i pendent de desplegament),
 - Reforçar i garantir la continuïtat de les iniciatives de la xarxa associativa, de suport mutu i voluntariat, entre d'altres.

- **Reforçar els serveis d'acompanyament, atenció social i inclusió comunitària** de proximitat, que són els que rebran les demandes de manera més intensa i són els que poden donar resposta a les persones generant mecanismes de suport i treball en xarxa: Clubs Socials, Serveis Pre Laborals, Activa't per la salut mental, programes de suport a adolescents i joves, etc.
- Si ens trobem en una **nova situació de confinament** s'haurien de regular determinades sortides amb els suports i les mesures adients, per evitar agreujaments (tant físics com mentals) en les persones amb problemes de salut mental, en funció de les condicions de l'habitatge de referència i de les necessitats personals.
- Impulsar programes que assegurin un adequat **acompanyament al dol**.
- **Garantir l'atenció personalitzada** (presencial o telefònica) per les famílies on puguin transmetre dificultats i ser orientades tot respectant la confidencialitat i privacitat del cas.
- **Generar programes d'acompanyament familiar** -teràpia familiar- per les situacions de major conflictivitat o malestar al domicili.
- Reforçar i impulsar programes per atendre **fills** de pares amb problemes de salut mental en famílies que ho precisin.



- Garantir, reforçar i impulsar mesures que garanteixin els **suports adients als infants, adolescents i joves** amb problemàtiques de salut mental, per tal d'evitar situacions de deteriorament, d'exclusió social i educativa, i garantir el seu desenvolupament personal.

- S'han de proporcionar els suports adients en els contextos educatius, tutories i acompanyaments individualitzats, suports específics en funció de les necessitats de cada alumne i un seguiment més personalitzat.
- Desenvolupar iniciatives que evitin l'ús inadequat o l'addicció a les pantalles
- Garantir la continuïtat i reforçar els **programes de formació i acompanyament a la inserció laboral** en salut mental. Impulsar polítiques públiques que garanteixin oportunitats i l'accés al mercat laboral.
- Desenvolupar iniciatives que tinguin una cura especial en relació al tema del **gènere**. Ser dona, és un factor de risc per desenvolupar una problemàtica de salut mental tal com assenyala l'OMS, determinat per la posició estructural que aquesta ocupa en la societat. Cal tenir en compte alhora que pateixen un doble estigma pel fet de ser dona i presentar una problemàtica de salut mental. El context de la Covid-19 ha tingut un impacte en el rol de les persones que assumeixen la funció de cuidadores i en aspectes d'ocupació. Caldrà, per tant, tenir una cura especial en el suport a les dones per tal de prevenir i promoure iniciatives orientades al benestar emocional.

Federació Salut Mental Catalunya

Juny 2020



C. Nou de Sant Francesc 42, local, 08002 Barcelona

Tel. 93 272 14 51 | federacio@salutmental.org

www.salutmental.org

