



MARTA ESPAR

Tendeix a aïllar-se dels amics cada vegada més, no pot dormir gaires nits seguides, experimenta una pèrdua de pes brusca o una davallada de rendiment sobtada. Ha passat de sentir-se una mica *depre* a mostrar símptomes de depressió, o ha deixat d'interessar-se pel que abans li agradava. Poden semblar símptomes propis de l'edat, però quan s'acumulen o apareixen de forma brusca dibuixen la línia que separa l'adolescència d'un problema de salut mental. I sovint costa detectar-ho, però no és un problema menor perquè els estudis mostren com més del 50% dels trastorns mentals de l'edat adulta s'inicien a l'adolescència, i entre un 20% i un 30% de les visites al metge de capçalera de les persones joves responen a símptomes relacionats amb l'ansietat i la depressió.

Dades recents de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) indiquen que, en aquesta ciutat, el nombre d'infants i joves atesos als centres de salut mental infanto-juvenils ha augmentat més d'un 112% en els últims 14 anys. D'aquest total el percentatge de diagnosticats amb trastorns mentals greus, com psicosis, trastorn bipolar, trastorns de l'espectre autista o esquizofrènia, s'ha doblat (d'un 4,2% el 2005 a un 9,5% el 2014).

Arreu del món, i també a Catalunya, els centres de salut mental infanto-juvenil han començat a reorganitzar-se en els últims anys per atendre un nombre creixent de primers episodis psicòtics, en molts casos, també associats a un augment en el consum de

tòxics (alcohol i cànnabis, principalment, però també amfetamines i cocaïna, entre d'altres). Els programes de psicosis incipient enfocats a la detecció precoç i prevenció de nous episodis a través d'una bateria de mesures, com la psicoteràpia, la intervenció amb les famílies i la rehabilitació, aconsegueixen evitar hospitalitzacions en 9 de cada 10 casos durant el primer any d'implantació, segons estudis publicats al Regne Unit i als Estats Units.

Centre pioner

A Catalunya el Centre d'Higiene Mental Les Corts del Grup CHM Salut Mental va ser un dels primers a implantar aquest servei l'any 2007. Segons la seva coordinadora, la psiquiatra Maite Carbonero, durant aquests anys el programa ha aconseguit un percentatge de vinculació al tractament del 80% –molt alt tenint en compte que un dels prin-

cipals problemes d'aquesta població és que abandona el tractament i una millora en el funcionament global, sobretot en aspectes de projectes de futur i relacions socials i familiars, també en un 80% dels casos.

El professor i investigador en salut mental jove de la Facultat de Medicina de la Universitat de Warwick, Max Birchwood, va fundar el primer servei d'intervenció precoç en psicosis al Regne Unit l'any 1994. Aquest psiquiatre anglès, que és membre del grup de treball de la prestigiosa guia de pràctica clínica NICE, d'esquizofrènia en nens i joves, va crear l'anomenada *teoria del període crític*, segons la qual és fonamental intervenir en els primers tres anys després d'un primer episodi o fins i tot abans, quan es comencen a detectar "estats mentals de risc", per aconseguir un bon pronòstic de recuperació. Convidat pel

Més del 50% dels trastorns mentals de l'edat adulta s'inicien a l'adolescència

Centre Higiene Mental Les Corts, durant una jornada celebrada al novembre al CaixaForum de Barcelona, amb motiu del 40è aniversari d'aquest centre barceloní, Birchwood va recordar els enormes beneficis que, tant a nivell assistencial com econòmic, suposen aquest tipus de programes, ja que, en vincular els joves amb la xarxa sanitària, s'estalvien costos d'hospitalització, tractaments de per vida i pèrdua de perspectives de futur. Segons el psiquiatre anglès, però, avui cal anar un pas més enllà i implicar els mateixos usuaris en el disseny dels serveis d'atenció especialitzada per a joves: "Bona part dels adolescents o joves que han tingut un primer episodi psicòtic escapen a la xarxa de salut mental perquè, quan els detectem, el problema ja està avançat i els hem de donar medicació, que té importants efectes

secundaris, i ingressar en un hospital. Com que no volen tornar a passar per aquest procés, es desvinculen sovint del tractament". A més, segons Birchwood, els dispositius d'assistència per a adolescents i joves "estan dissenyats des de la nostra mentalitat adulta i només es pot aconseguir que no abandonin el tractament i la rehabilitació, si ens esforcem a implicar-los en el disseny dels serveis i tenim en compte les seves propostes".

En el programa Youthspace, que el psiquiatre dirigeix a Birmingham, han iniciat una reorganització integral dels serveis i han creat un comitè format per joves usuaris que reclama una altra mirada cap a la salut mental jove i l'atenció a les seves especificitats. Entre els serveis, Birchwood emfatitza que cada dia més programes i assaigs clínics internacio-



Parlar de salut mental és tan fàcil com proposar-s'ho. Que no sigui un tabú!

Ja tens la salut en ment? **#AssociativaMent!**

cnjc CONSELL NACIONAL DE LA JOVENTUT DE CATALUNYA

Fràgil equilibri

Adolescència i salut mental: prevenció i detecció precoç

Ser conscients de nostres emocions i expressar com ens sentim és guanyar idioma!

Ja tens la salut en ment? **#AssociativaMent!**

nals demostren que tant la rehabilitació com algunes tècniques de psicoteràpia i intervenció amb les famílies són de vital importància per a la recuperació en aquests casos.

Cristina Molina, directora del Pla Director de Salut Mental i Addiccions del departament de Salut de la Generalitat, coincideix que la detecció precoç és un dels primers objectius a assolir, perquè es tracta d'una població que no acostuma a acudir fàcilment als serveis de salut.

“El pla director ha engegat diversos programes de coordinació amb el departament d'Ensenyament per donar suport als docents i, amb el de Benestar Social, per actuar sobre grups de risc.

També ha posat en marxa un sistema de consultes entre els centres d'atenció primària i la xarxa especialitzada”. Tot plegat amb un objectiu comú: actuar “així que es pugui en tots els nivells i evitar la cronificació d'aquests trastorns, que, a més, tenen una enorme repercussió sobre l'entorn familiar i educatiu del jove i les seves perspectives de futur”, insisteix Molina.

I és que, a diferència del que els prejudicis acostumen a fer pensar, tothom es pot recuperar d'un trastorn mental. Així ho subratlla el psicòleg Francisco Villegas, cap de servei de l'àrea de rehabilitació psicosocial del Grup CHM Salut Mental: “Amb més o menys dificultats, sempre hi ha possibilitats de recuperació. La gent recupera un pro-

jecte de vida i els professionals el que fem és donar-los eines i suport en aquest procés a partir de programes de rehabilitació, habitatge, reinserció laboral, etc.”

Imagina un món...

La Declaració Internacional sobre Salut Mental elaborada l'any 2010 per l'Associació Internacional per a la Salut Mental Jove i presentada a Barcelona al novembre en la seva versió en català, “imagina un món on els joves amb problemes de salut mental rebien el suport i l'assistència que necessiten, quan i on ho necessitin; i cap d'ells hagi de suportar estigma, prejudicis ni discriminació”. Un dels seus primers objectius és reduir a la meitat els índexs de suïcidi entre joves de 12 a 25 anys durant els pròxims 10 anys. I és que a Catalunya el suïcidi és la primera causa de mort evitable en la franja dels 20 als 35 anys.

El Pla Director de Salut Mental i Addiccions

va engegar el 2014 l'anomenat *codi risc suïcidi*, un programa que té com a objectiu disminuir les temptatives de suïcidi mitjançant un protocol de monitorització i seguiment proactiu de les persones de risc identificades pel sistema sanitari. En el cas dels adolescents, Molina recorda que el codi risc suïcidi preveu un temps límit d'atenció després de l'alta de màxim 72 hores.

Emocions, nou idioma

Alguns dels adolescents que participen als tallers o xerrades que fa pels instituts el programa comunitari d'educació sanitària Espai Jove, dels districtes de les Corts i Sarrià-Sant Gervasi, expliquen que no acostumen a parlar de les seves emocions o dels problemes de salut mental amb els pares o amics. Asseguren, però, que comenten que és l'ansietat o si en senten en un moment determinat, els aniria molt bé. Des de diferents àmbits socioeducatius i sanitaris fa temps que es reclama que l'alfabetització en salut mental i l'educació emocional siguin una assignatura a les escoles. Des del

Consell Nacional de la Joventut de Catalunya (CNJC), que agrupa 91 entitats catalanes, també han detectat aquesta necessitat que expressen els joves. Per aquest motiu, en l'última Àgora Jove van decidir engegar la campanya *Ja tens la salut en ment?* #AssociativaMent a les xarxes socials amb lemes com: “Ser conscients de les nostres emocions i expressar com ens sentim és guanyar un idioma” i “Educació emocional a cada escola! Volem un sistema educatiu que promogui habilitats socioemocionals a l'aula!”

Núria Ramon, psicòloga i presidenta del CNJC, explica que “discriminacions patides diàriament pels joves d'esferes diverses, com el masclisme, el racisme o l'orientació sexual, així com les expectatives i exigències respecte als canons de bellesa imposats, els models normatius de parella i familiars o la pressió del grup i la família, afecten el benestar emocional dels joves i poden ser font de trastorns com l'ansietat, la depressió, l'anorèxia i la bulímia o, fins i tot, el suïcidi”. —

Per a més informació

- Youth Space**
http://www.youthspace.me/youth_board/what_is_the_youth_board
- Espai Jove**
<http://www.espaijove.net>
- #AssociativaMent**
<http://www.cnjc.cat/debat-juvenil/102-associativament-els-i-les-joves-tenim-la-salut-en-ment>
- Obertament - Plataforma de Lluita contra l'Estigma**
<http://obertament.org>
- Federació Veus**
<http://www.veus.cat>
- International Association for Youth Mental Health**
<http://www.iaymh.org>



Fora de classe

Xavier Gual

Avaluacions que no evolucionen

Fa deu anys que treballo com a professor de secundària, prou temps perquè hagi vist l'evolució o involució que ha patit el meu ofici. El debat entre si hem d'ensenyar i/o educar o les lleis que acabaven en vagues i que mai agraden als sindicats. Els alumnes, que sempre tinc la sensació que cada any són més maleducats, agressius i desmotivats. La certesa que cada vegada tinc més paperassa per omplir més enllà de preparar-me les classes. Que la irrupció de les noves tecnologies ha fet que cada dia rebi correus de la feina i no pugui desconnectar mai. He vist com les direccions busquen desesperadament nous mètodes per millorar els resultats, tot i que ningú troba del tot la fórmula màgica.

En aquests anys he vist molt bones intencions que han quedat precisament en això. Més d'un ens ha acusat de ser els culpables de tots els mals de l'ensenyament. Suposo que és fàcil fer-ho i deu donar vots, però no soluciona res. Amb tot plegat he intentat adaptar-me a la nova nomenclatura teòrica que ha d'ajudar a salvar els nostres adolescents del fracàs, encara que jo la trobo de despatx i allunyada de la realitat. Potser per això he patit advertències pel fet de ser crític amb algunes rodes de molí amb què ens fan combregar. M'ha quedat clar que el docent ha d'acatar ordres sense qüestionar-les. Molts companys, sobretot els que som relativament joves, se les creuen de bona fe. Sempre defensaré que cal innovar i estar al dia, però no sense un objectiu clar i concret.

Portem força cursos en què se'ns insisteix en el fet de treballar i també avaluar pel que se'n diu competències bàsiques, que s'agrupen en un seguit de dimensions. Se'ns aconsella que tot el contingut que programen ha de partir d'una competència o altra. S'insisteix a treballar en la transversalitat del currículum i el que en diuen àmbits amb diferents orientacions metodològiques. Per incorporar tota aquesta teoria he fet moltes hores extres en curssets de formació. I potser tot això seria fantàstic si més enllà dels mapes conceptuals projectats en un *power point* fossin realment valents i ens diguessin d'avaluar diferent. Perquè per molt que faci l'esforç competencial, quan obro el programa oficial per posar les notes sempre em trobo amb un senzill desplegable que em deixa triar entre I, S, B, N i E. Tenint en compte que I va del 0 al 4.

Xavier Gual és escriptor i professor de secundària

