



UD6

TRASTORNS MENTALS

Curs 2023-2024

30

La Marató

3

Per la salut mental

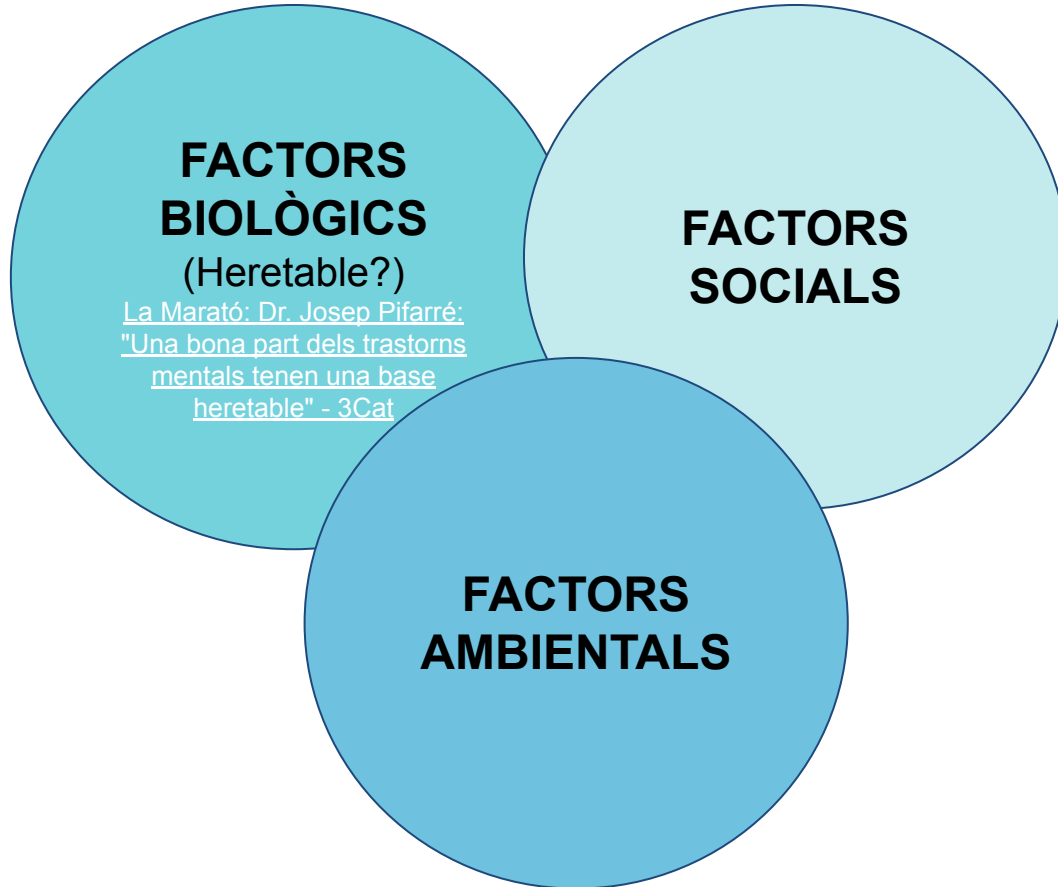
La Marató 2021

19 DE DESEMBRE

Què és la salut mental?

“L’aparició d’un trastorn mental no és fruit de la debilitat de la persona, sinó que és la suma de factors biològics, ambientals i socials”

LA MARATÓ, 2021



**Recordeu,
també són
MALALTIES
COMPLEXES!!!!**

QUÈ ÉS LA SALUT EMOCIONAL?

Definició



La **salut emocional**, o en general la salut és un concepte ampli relacionat amb la manera com ens **sentim, pensem o actuem** en el nostre dia a dia.

Què implica?



Un estat de **benestar psicològic** en què l'individu es sent bé, pot desenvolupar les seves capacitats, afrontar les situacions quotidianes d'estrès sense enfonsar-se, tenir relacions satisfactòries o treballar de forma eficient.



Bona salut emocional

Es relaciona amb aspectes com estar **motivats** i tenir **energia, seguretat i autoconfiança**, o **tranquil·litat i autocontrol**, entre d'altres.



La salut emocional és molt més que **no patir una malaltia mental!**

Ens ajuda a poder fer front de forma satisfactòria als reptes i també als **daltabaixos** diaris.

CONSELLS PER TENIR-NE CURA



Hàbits saludables per al benestar emocional

Accions per a tothom. Inclouen l'estil de vida, relacions personals, activitats...



Temps

Dedicar-lo a millorar el nostre benestar realitzant activitats motivadores.



Tenir en compte

És important tenir clar que no existeix una recepta única, ja que, com hem dit, cada persona té unes predisposicions particulars i també una situació personal i unes condicions de vida determinades.



Prioritzar

Coses que considerem importants per al nostre benestar emocional i que hauríem de prioritzar més en el nostre dia a dia.

CONSELLS PER TENIR-NE CURA

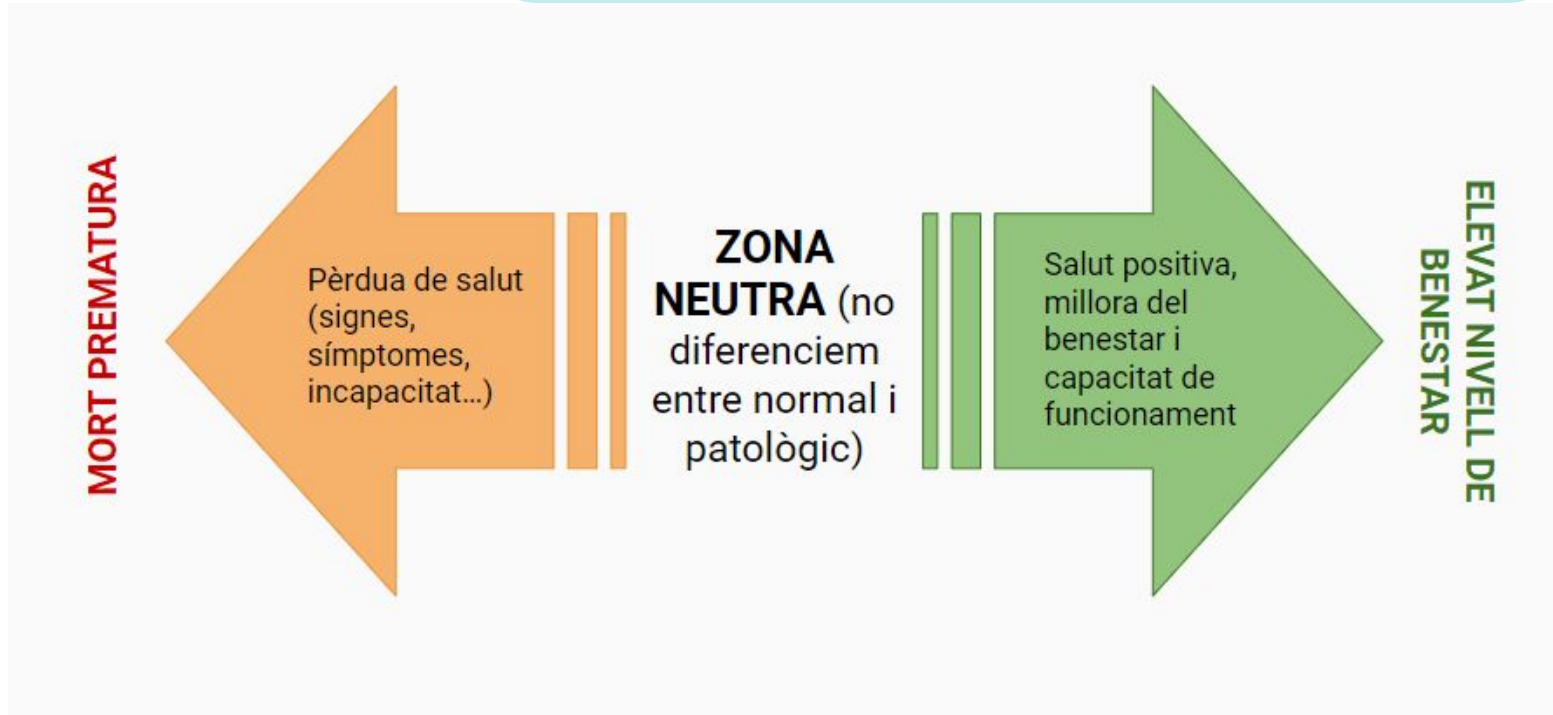


<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/salut-mental/consells-tenir-cura/index.html>

I RECORDA:



També en salut mental, ens movem en una **línia continua**, entre un alt nivell de benestar i la pèrdua total de salut mental i la mort.



FREQÜÈNCIA I DADES

[La salut mental en xifres](#)



1 DE CADA 4

persones tindrà un trastorn mental al llarg de la seva vida

ENTRE EL 35% | EL 50%

no rep cap tractament o no és l'adequat.

UN 1%

de la població mundial desenvoluparà alguna forma d'esquizofrènia al llarg de la seva vida.

TRACTAMENT

Tractament psiquiàtric

Consisteix en tractament farmacològic receptat per un psiquiatra

Tractament psicològic

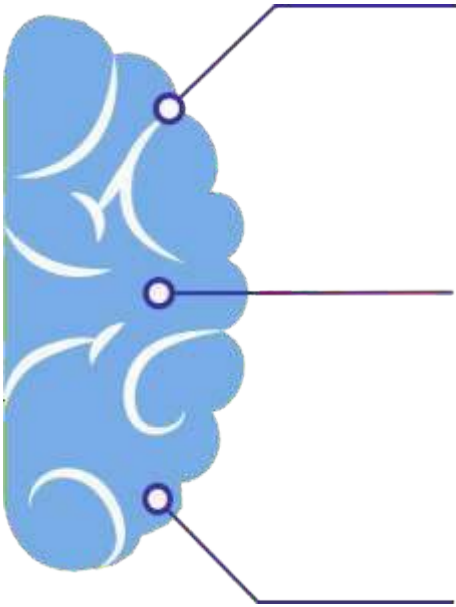
Mitjançant psicoteràpia a través de la paraula i la relació que estableix l'usuari amb el terapeuta. Consisteix en reforçar els mecanismes propis del pacient per col·laborar en la resolució de conflictes.

Altres

Suport familiar i d'amistats, no estigmatització, prioritzar la salut mental, arteteràpia, musicoteràpia...

[La Marató: pintar com a eina terapèutica - 3Cat](#)

[La Marató: Fina Alert, art per ajudar a expressar emocions - 3Cat](#)



L'ESTIGMA I PERSPECTIVA HUMANA.

“Som persones, no malalties amb potes”.

Mercè.

[La Marató: Mercè: "Som persones, no malalties amb potes. No estem en brot els 365 dies de l'any" - 3Cat](#)

8 DE CADA 10

persones amb problemes de salut mental no tenen feina (82%).⁵

CLASSIFICACIÓ

S'han fet servir vàries classificacions de les malalties mentals al llarg del temps.

Dos dels models més habituals són:

- **DSM-5: Manual diagnòstic i estadístic de trastorns mentals.**
Desenvolupat per l'Associació Americana de Psiquiatria (APA).
[Enllaç esquema classificació DSM-5](#)
- **CIE: Classificació internacional de malalties.**
Desenvolupada per l'Organització mundial de la salut (OMS).

[Trastorns mentals - gencat](#)

DSM-5

Manual Diagnòstic i Estadístic dels Trastorns Mentals

1. Trastorns del neurodesenvolupament.
2. Esquizofrènia i altres trastorns psicòtics.
3. Trastorn bipolar i trastorns relacionats.
4. Trastorns depressius.
5. Trastorns d'ansietat.
6. Trastorn obsessiu compulsiu i trastorns relacionats.
7. Traumatismes i altres trastorns relacionats amb l'estrès.
8. Trastorns dissociatius.
9. Trastorn dels símptomes somàtics
10. Trastorns alimentaris.
11. Trastorns del son.
12. Disfuncions sexuals.
13. Disfòria de gènere.
14. Trastorns del control d'impulsos i conductes disruptives.
15. Trastorns d'ús de substàncies i trastorns addictius.
16. Trastorns neurocognitius.
17. Trastorns parafil·lics.
18. Trastorns de la personalitat.

Modificació posterior →
DSM-5-TR (text revision)

ICD-11

Classificació internacional de malalties desenvolupada per la OMS

1. Trastorns del neurodesenvolupament
2. Esquizofrènia i altres trastorns psicòtics primaris
3. Catatonia
4. Trastorns de l'estat d'estat d'ànim
5. Ansietat i trastorns relacionats amb la por
6. Trastorns obsessius-compulsius i relacionats
7. Trastorns específicament associats a l'estrès
8. Trastorns dissociatius
9. Trastorns alimentaris
10. Trastorns de l'excreció
11. Trastorns de l'angoixa corporal i l'experiència corporal
12. Trastorns per ús de substàncies i conductes addictives
13. Trastorns del control de l'impuls
14. Comportament disruptiu i trastorns dissocials
15. Trastorns de la personalitat
16. Trastorns parafil·lics
17. Trastorns factitius
18. Trastorns neurocognitius
19. Trastorns mentals i conductuals associats a l'embaràs, el part i el puerperi



Tasca Trastorns mentals

Aquests són els trastorns mentals més freqüents a

- ANSIETAT
- DEPRESIÓ
- TRASTORN OBSESSIU COMPULSIU (TOC)
- TRASTORN PER ESTRÈS POSTRAUMÀTIC
- DEPRESSIÓ
- TRASTORNS DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA
- TRASTORN BIPOLAR
- ESQUIZOFRÈNIA (PSICOSIS)
- TRASTORN DEL SON
- ABÚS I DEPENDÈNCIA DE SUBSTÀNCIES
- DELÍRIUM
- TRASTORN LÍMIT DE LA PERSONALITAT
- TEA
- TDAH



Tasca:

Guió (Pot ser que en funció de la malaltia el guió canviï lleugerament):

1. CLASSIFICACIÓ
2. DEFINICIÓ
3. SÍMPTOMES i CARACTERÍSTIQUES (Tipus o graus, si s'escau)
4. CAUSES
5. FREQÜÈNCIA
6. TRACTAMENT
7. WEB D'INTERÈS
8. RECOLZAMENT: Com ens hem de comportar amb pacients que pateixen aquest trastorn?
9. Bibliografia

MIREU EL MOODLE, HI HA MÉS INDICACIONS!