

Síntesi de la proposta del Pla de xoc en salut mental 2020

Taula de Salut Mental de Barcelona
V1/maig 2020

**taula
salut
mental**

Ajuntament de
Barcelona



- I. Presentació.** Pàg. 3
- II. Objectius: els resultats que volem obtenir.** Pàg. 12
- III. Línies d'actuació i programes clau (visió general).** Pàg. 13

I. Presentació

El document que presentem a la Taula de Salut Mental de Barcelona és un document en procés de contrast i elaboració, obert, per tant, a les observacions i aportacions dels membres de la Taula.

Recull els objectius i les mesures amb què volem abordar a curt termini els impactes de la crisi de la covid-19 en la salut mental de la ciutadania.

S'ha elaborat a partir de l'anàlisi de les primeres dades disponibles i de l'escolta activa de diferents organitzacions de la ciutat. Destaquem, entre d'altres, els aspectes següents:

- Les valoracions des de les taules de salut mental dels districtes.
- L'anàlisi del contingut de les trucades als telèfons d'escolta i de suport: el telèfon de suport psicològic impulsat amb el Col·legi de Psicologia de Catalunya (COPC), el Telèfon de l'Esperança, el telèfon de suport psicològic a personal sanitari i social (Fundació Galatea), el telèfon de suport a autònoms i el de treballadores de la llar.
- L'anàlisi de les demandes d'atenció en línia i telefònica a diferents serveis: "Aquí t'escoltem", SAIF i Konsulta'm.

- **L'anàlisi d'informes sobre l'impacte de la crisi de la covid-19 a la ciutat en diferents col·lectius.**
- **La primera revisió d'articles en les principals publicacions especialitzades en salut sobre les conseqüències i l'impacte de la covid-19 en la salut mental (The Lancet i altres).**
- **Les dades de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB).**
- **Les entrevistes amb professionals i persones expertes dels àmbits i serveis de l'Ajuntament de Barcelona i altres organitzacions de la ciutat.**

La covid-19 és també una greu crisi de salut mental

La situació actual de la pandèmia i la incertesa sobre les seves conseqüències econòmiques i socials són una font d'angoixa, neguit i estrès sense precedents per a les generacions actuals. Tot apunta que els efectes en la salut mental de la població seran molt més greus que els de crisis que havíem viscut fins ara per l'impacte afegit de la por, la incertesa i l'efecte de les mesures de distanciament.

Cal destacar els efectes següents:

- La por a la malaltia i la preocupació per la salut i el benestar de les persones properes.
- La pèrdua de persones estimades i les condicions amb les quals s'ha hagut d'afrontar aquesta pèrdua.
- La pèrdua de llocs de treball i ingressos.
- El sentiment de pèrdua d'oportunitats (formatives, de lleure, de llibertats, de suports..., del que fins fa ben poc era la nostra vida quotidiana).
- L'angoixa per un futur incert.
- L'impacte de les mesures de confinament (aïllament, solitud...).

Aquesta crisi no afecta a tothom per igual. També la salut mental de les persones es veu afectada de manera desigual.

La covid-19 malauradament subratlla les desigualtats existents i persistents. També la salut mental de les persones es veu afectada de manera desigual. Aquest pla tindrà especialment en compte aquestes desigualtats.

- **Les persones en pitjor situació socioeconòmica, per les condicions d'ocupació i habitatge, estan més exposades a la infecció i són les que pateixen amb més duresa l'angoixa pel futur:** feines poc remunerades i més exposades, més inestables, necessitat de mobilitat en transport públic, etc. (ASPB).
- **L'impacte de les mesures de confinament és també molt desigual. La bretxa digital esdevé un factor especialment clau en aquest escenari.** La bretxa digital ha deixat moltes persones (persones grans, persones amb problemes de salut mental) desconnectades i amb greus problemes de solitud. En el cas dels infants i adolescents, amb dificultats per rebre l'atenció dels serveis i per seguir el ritme escolar.
- **També caldrà tenir especialment en compte les desigualtats de gènere.**
- **La pandèmia accentua les desigualtats de salut, sobretot en les persones amb trastorns de salut mental, malalties cròniques i discapacitat.**

Hi ha grups, col·lectius i territoris que requereixen atenció prioritària:

- 1. Professionals en la primera línia (serveis de salut, atenció social i altres serveis essencials).**
- 2. Persones amb problemes previs de salut mental.**
- 3. Persones que estan afrontant la pèrdua de persones estimades.**
- 4. Persones que estan afrontant situacions d'extrema sobrecàrrega en la cura de familiars malalts o dependents, persones amb discapacitat.**
- 5. Persones grans i persones amb malalties cròniques (col·lectius de risc que hauran de viure situacions molt perllongades de distanciament).**
- 6. Infants i adolescents (sobretot aquells que per les condicions del confinament han viscut situacions de gran vulnerabilitat i patiment).**

1. Professionals en la primera línia (serveis de salut, atenció social i altres serveis essencials)

Persones amb una alta exposició al contagi, a successos traumàtics, estrès, o sotmesos a la presa de decisions d'una gran responsabilitat. Es destaca el patiment psicològic, els sentiments d'angoixa i depressió i el risc de suïcidi en professionals sanitaris, treballadors i treballadores de les residències de persones grans i dels serveis socials, que estan treballant des del primer moment en primera línia.

2. Persones amb problemes previs de salut mental

Els estudis assenyalen que els efectes adversos de la pandèmia sobre les persones amb trastorn mental es poden agreujar per la por, l'aïllament i l'allunyament físic. Les persones amb trastorns mentals poden patir símptomes i d'altres poden desenvolupar nous problemes de salut mental, sobretot depressió, ansietat i estrès posttraumàtic (tots associats a un augment del risc de suïcidi). Ja s'està constatant un augment del patiment, l'aparició de nova simptomatologia, i s'afegeix a aquesta situació les dificultats d'accés als serveis i professionals de salut mental. Preocupa també l'impacte de la crisi en els projectes personals i d'inserció laboral de les persones amb trastorn de salut mental.

3. Persones que estan afrontant la pèrdua de persones estimades

Les circumstàncies de moltes de les morts per covid (rapidesa, falta d'anticipació, incertesa, solitud, falta de contacte en el moment i posteriori) associat a la limitació dels suports socials prediuen complicacions del dol. Els

estudis assenyalen com a conseqüències comunes en els desordres de dol, entre d'altres: augment de suïcidis, diagnòstics psiquiàtrics, augment de conductes de risc per a la salut com ara abús de substàncies o alcohol.

4. Persones que afronten situacions d'extrema sobrecàrrega en la cura de persones malaltes o dependents

Les mesures de distanciament, el tancament dels serveis i les dificultats en la rotació de suports han suposat un increment molt important en la càrrega de les tasques a assumir pel tancament dels serveis (centres de dia, centres ocupacionals o escoles) que els permetien un mínim equilibri entre les seves responsabilitats laborals, socials i de cura. S'incrementa la solitud de les persones cuidadores davant de les seves responsabilitats i també s'agreugen molt més les importants dificultats emocionals que aquestes persones han d'afrontar: més por, més angoixa, més culpabilitat, més estrès...

5. Persones grans i persones amb malalties cròniques

La majoria de les persones grans són conscients que són la població més vulnerable a la covid-19, i això pot augmentar-ne l'ansietat. Destaquem també totes aquelles persones que pel fet de ser un col·lectiu de risc han de mantenir una situació de confinament molt perllongada en el temps. La seva situació d'aïllament es pot agreujar per la bretxa digital.

6. Els infants i adolescents

Són dos dels col·lectius més afectats durant aquesta crisi, sobretot aquells que per les condicions del confinament (precarietat en l'habitatge, la bretxa digital i parental, dificultats en la convivència, malalties o trastorns previs o

per la pèrdua de persones estimades) han viscut situacions de gran vulnerabilitat i patiment.

S'està observant un augment de les tensions familiars i dels casos de maltractament infantil, un agreujament de la simptomatologia en els casos d'infants i adolescents amb trastorn mental greu, un increment de l'abús de les pantalles i un trencament important de les rutines. També s'observen processos de dol complicats.

D'altra banda, també hi ha nens i nenes amb una "falsa pau i calma" i es preveu que les dificultats apareixeran quan s'hagi de transitar cap a la rutina i la normalitat. També es destaca els inconvenients que ha comportat el trencament del vincle educatiu amb les escoles, les quals moltes vegades són les que sostenen els infants i les famílies.

L'assignació de recursos (programes o serveis de caràcter territorial) tindrà en compte el resultat de l'anàlisi d'indicadors de desigualtats socials en salut i covid-19 de l'Agència de Salut Pública de Barcelona.

La prevenció del suïcidi requereix una acció urgent

Els estudis adverteixen del probable augment dels índexs de suïcidis a mesura que s'incrementen els efectes a llarg termini de la pandèmia sobre la població general, l'economia i els grups vulnerables.

A la ciutat es comença a observar un augment de les temptatives i conductes suïcides entre la població.

La resposta a la conducta suïcida ha de fonamentar-se en salut mental però va més enllà. La crisi de la covid-19 ens exigeix un esforç per posar en marxa i comunicar vies específiques d'atenció i suport.

**És necessari i urgent
enfortir la capacitat
d'acció.**

Però no partim de zero

També per afrontar la crisi de la covid-19 necessitem “més salut mental en les polítiques de ciutat i més ciutat en les polítiques de salut mental”, és a dir, cal el següent:

- Abordar la salut mental des d'una visió àmplia de salut mental.
- Comptar amb el suport d'organitzacions comunitàries i altres institucions, establint xarxes per treballar juntes per un mateix objectiu.
- Activar les capacitats de la mateixa ciutadania, a través de la formació.
- Impulsar la innovació, l'intercanvi de coneixement i bones pràctiques, i l'avaluació.

El Pla de salut mental de Barcelona 2016-2022 (com a principi i orientació) i les taules de salut mental (de ciutat i de districtes) constitueixen uns actius clau.

Aquest pla complementarà altres estratègies i plans de ciutat i s'hi basarà, especialment en l'Estratègia per a la reducció de les desigualtats.

II. Objectius

Els resultats que volem obtenir...

1. **Més persones que saben com protegir la seva salut mental durant la crisi i, sobretot, més persones preparades per afrontar les adversitats.**
2. **Més capacitat de detectar, acompanyar i, si cal, orientar les persones que pateixen els problemes i malestars psíquics més comuns cap als serveis de suport, també en condicions de distanciament.**
3. **Un suport específic als grups i col·lectius que estan patint especialment l'impacte de la crisi de la covid-19.**
4. **Més serveis per a la prevenció i atenció a la conducta suïcida: nous canals (telèfons), més suports i formació específica a persones dels serveis quotidians que es relacionen amb col·lectius de risc.**
5. **Més suport a les persones que han patit la pèrdua de persones estimades: acompanyament al dol.**
6. **Més capacitat d'organització per anticipar l'impacte de la covid-19 i donar-hi resposta.**

Línies d'actuació i principals actuacions (visió general)

1

Més persones que saben com protegir la seva salut mental durant la crisi i més persones preparades per afrontar les adversitats

- **Elaboració i difusió sostinguda de missatges i recomanacions per protegir la salut mental durant la crisi.**
- **Programa d'activitats formatives i divulgatives per a la promoció de la salut mental adreçat a professionals i a la ciutadania.**
Continguts formatius en diferents formats i suport, sobretot a través de videoconferències grupals (entrenament emocional, consells pràctics per afrontar els malestars més comuns, etc.).
- **Impuls a la recomanació social en l'àmbit de la salut mental i revisió dels "actius" disponibles en situació de distanciament.**

2

Més capacitat de detectar, acompanyar i, si cal, orientar les persones que pateixen els problemes i malestars psíquics més comuns cap als serveis de suport, també en condicions de distanciament

- **Mantenir dispositius d'escolta i atenció telefònica adreçats a la població general i els col·lectius prioritaris.**
- **Capacitació bàsica en "primers auxilis" en salut mental a la població, professionals i entitats (aprendre a detectar, acompanyar i, si cal, orientar les persones que pateixen els problemes i malestars psíquics més comuns cap als serveis més adequats).**

3

Un suport específic als grups, col·lectius i territoris que estan patint especialment l'impacte de la crisi de la covid-19

- **Intensificar l'atenció a la salut i el benestar emocional amb programes socioeducatius, de lleure, o socials** (per exemple, acord amb la Xarxa de Centres Oberts o incorporar l'atenció al benestar emocional en les activitats de la campanya de vacances d'estiu...).
- **Facilitar serveis d'assessorament expert en salut mental a professionals de serveis comunitaris** per reforçar la prevenció i detectar precoçment problemes de salut mental dels col·lectius amb més dificultats de vinculació als serveis de salut mental i intervenir-hi.
- **Impuls a projectes específics de suport emocional a determinats col·lectius** (per exemple, usuaris o usuàries de residències de persones grans).
- **Suport a projectes clau per a la recuperació, la integració i la vida independent de persones amb trastorn mental: accés i manteniment de la feina i les relacions socials i el lleure.**

4

Més serveis per a la prevenció i atenció de la conducta suïcida

- **Servei específic d'atenció telefònica 24 hores 365 dies.**
- **Dinamització d'un espai de trobada, suport i atenció per a famílies i entorn de persones amb risc de conducta suïcida i supervivents.**
- **Formació específica per a la detecció i resposta a la conducta suïcida adreçada a professionals/voluntariat de serveis relacionats amb col·lectius de risc.**
- **Xarxa de prevenció del suïcidi.**

5

Suport i acompanyament al dol

- **Elaboració o difusió de continguts específics (materials, programes, seminaris) tant per a persones adultes com també per a infants i adolescents.**
- **Impuls a intervencions grupals d'atenció al dol (compatibles també en condicions de distanciament).**
- **Impuls de la xarxa d'entitats d'acompanyament al dol.**

6

Més capacitats d'organització col·lectiva

- **Impuls i seguiment col·laboratiu del Pla de xoc (a través de les taules de salut mental).**
- **Pla de comunicació i campanya en xarxes socials i mitjans públics.**
- **Seminari d'intercanvi d'experiències i bones pràctiques sobre els grups de suport en videotrucada.**
- **Cities with Mental Health in Mind, trobada internacional (en línia):** intercanvi amb altres ciutats sobre l'impacte i la resposta immediata a la crisi de salut mental de la covid-19: compartir coneixements, intercanviar bones pràctiques i identificar prioritats d'acció.
- **Anàlisi i seguiment de tendències i dades.**

Els marcs i les eines necessàries per reforçar la capacitat d'organització i acció col·lectiva

- Taula de Salut Mental de Barcelona**

- Taules de salut mental dels districtes**

- Grup Salut Mental i Infància**

- Xarxa de prevenció del suïcidi**

- Xarxa o grup d'acompanyament al dol**

- Etc. (en funció de la concreció de projectes)**