

Pla de salut mental de Barcelona 2023-2030



“La salut mental es defineix com un estat de benestar en el qual l’individu és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de forma productiva i fructífera i és capaç de fer una contribució a la seva comunitat” (Organització Mundial de la Salut, 2013).

Què és el Pla de salut mental?

La salut mental és un repte i una prioritat en les polítiques de salut de l’Ajuntament de Barcelona. El Pla de salut mental és un marc comú des del qual s’orienten les actuacions en l’àmbit de la salut mental que es despleguen a Barcelona i marca les prioritats estratègiques sobre com abordar el benestar i la salut mental en els propers anys. S’ha elaborat a través d’un ampli procés de coproducció amb les entitats del sector que ha donat lloc al primer i al segon Pla de salut mental de Barcelona.

La missió del Pla de salut mental és la de promoure la salut mental i prevenir i atendre els trastorns mentals a fi de millorar el benestar psicològic i la qualitat de vida de tota la població.

Estat de la salut mental a Barcelona 2021-2022



La mala salut mental és més freqüent en dones i en persones de sectors socials més desfavorits i nascudes a països de renda baixa, i augmenta amb l’edat.



La pobresa, les violències, la discriminació, la precarietat laboral, la soledat no volguda o la manca de suport social, entre d’altres determinants de la salut mental, són més freqüents precisament en els grups socials esmentats.



La crisi per la covid-19 ha fet augmentar la freqüència d’aquests determinants i ha impactat en la salut mental de la població de Barcelona, especialment:






- dones, adolescents, joves i persones de més de 74 anys;
- sectors socials més desfavorits i persones nascudes a països de renda baixa.

Els determinants de la salut mental i dels trastorns mentals, doncs, inclouen no solament característiques individuals, sinó també factors socials, culturals, econòmics, polítics i ambientals com ara les polítiques nacionals, la protecció social, el nivell de renda, les condicions laborals o les xarxes de suport social de l'entorn.

Treballar per reduir les desigualtats socials així com posar en marxa actuacions al llarg de les diverses etapes de la vida proporciona oportunitats per millorar la salut mental de la població i reduir el risc de patir trastorns mentals.

Punt de partida: el Pla de salut mental 2016-2022

La ciutat de Barcelona ha estat pionera a l'Estat en l'impuls d'un primer pla de salut mental, el del 2016-2022, en el marc del qual es va avançar en els àmbits següents:

-  Posada en funcionament de la Taula de Salut Mental de Barcelona i de les taules de salut mental dels districtes, que són espais de participació i col·laboració tècnica, locals i orientats a l'acció amb la missió de promoure, prevenir i millorar la salut mental al territori.
-  Constitució de la Xarxa de Prevenció de la Conducta Suïcida de Barcelona i impuls d'unes primeres accions, com el Telèfon de Prevenció del Suïcidi de Barcelona (900 925 555) i els punts d'atenció a familiars i a l'entorn de les persones amb risc de suïcidi i també a supervivents.
-  Creació i implantació del Konsulta'm i Konsulta'm+22, un servei gratuït i anònim d'atenció psicològica, sense cita prèvia, dirigit a adolescents i joves de 12 a 22 anys d'edat i a persones de més de 22 anys, respectivament. Està situat en equipaments comunitaris i l'atenen professionals de la psicologia i l'educació o el treball social.
-  Posada en marxa del xat de suport emocional per a joves (679 33 33 63), dirigit a la prevenció i la detecció del malestar emocional de la població jove.
-  Signatura de l'Acord de Barcelona per cuidar la salut mental a la feina, impulsat pel Consell Assessor de Salut Laboral de l'Ajuntament de Barcelona.
Impuls del primer i del segon Pla de xoc per la salut mental per



abordar els efectes de la pandèmia de la covid-19 i el confinament en la salut mental de la població.



Creació del “Cabàs emocional”, una plataforma digital que conté recursos en línia sobre educació i suport emocional dirigida a la ciutadania i d'accés gratuït.

Què volem fer?

Les prioritats i els reptes del segon Pla de salut mental són:

- 1 Abordar la salut mental al llarg de tot el cicle de vida posant un èmfasi especial en la infància, la joventut i les persones grans.
- 2 Millorar la incorporació de la perspectiva de gènere en la salut mental.
- 3 Millorar les capacitats de la ciutadania per cuidar de la salut mental facilitant aprenentatges en estratègies d'autocura i eines de gestió emocional.
- 4 Activar “suports de proximitat” i capacitar la ciutadania i referents comunitaris i professionals per reconèixer i acompanyar els malestars psicològics.
- 5 Potenciar el suport a projectes que faciliten la garantia de drets i la plena participació de les persones amb trastorns de salut mental.
- 6 Impulsar l'abordatge de la salut mental a la feina.
- 7 Accelerar l'impuls de l'Estratègia de prevenció del suïcidi de Barcelona a través de la Xarxa de Prevenció del Suïcidi de Barcelona (PRECS).
- 8 Impulsar la inclusió de la perspectiva intercultural en el disseny de les actuacions i dels serveis de salut mental. Garantir l'atenció en salut mental a les persones migrades, en especial les que es troben en una situació administrativa irregular.
- 9 Incrementar l'atenció i el suport psicosocials a les persones cuidadores i, especialment, les que tenen sobrecàrrega de treball de cures.
- 10 Aprofundir en l'abordatge de la salut mental en les persones sense llar.

Com ho farem?

El pla s'estructura en **4 línies estratègiques**, que contenen 10 objectius i 90 línies d'acció:

- **1a línia.** Prevenció i promoció de la salut mental: accions adreçades a millorar o modificar les condicions individuals, socials i ambientals per tal de garantir el benestar psicològic de totes les persones i els sectors socials de la ciutat.

Exemple d'acció: Constituir una xarxa amb diversos agents clau de la ciutat per concretar i activar mesures de protecció de la salut mental d'infants, adolescents i joves en l'entorn digital, com ara la difusió de recomanacions en relació amb la petita infància i l'ús de pantalles.

- **2a línia.** Benestar i cures al llarg de la vida: accions per fer front als malestars emocionals a fi que no s'agreugin o derivin en problemes de salut mental greus.

Exemple d'acció: Obrir una línia específica del Konsulta'm+22 per a l'atenció al malestar emocional de les persones grans.

- **3a línia.** Equitat o drets en salut mental: accions per garantir l'abastament dels centres d'atenció a les persones amb problemes de salut mental, així com per a la formació i la sensibilització de les persones professionals dels àmbits implicats en la salut mental a fi de garantir una atenció respectuosa amb els drets humans i la no-discriminació.

Exemple d'acció: Assegurar l'atenció especialitzada en salut mental a les persones migrades i d'orígens culturals diversos, incloses les persones immigrants no comunitàries i les persones en situació administrativa irregular. Això inclou facilitar uns serveis de traducció i mediació cultural efectius i adequats als centres de salut mental d'adults (CSMA), als centres de salut mental infantil i juvenil (CSMIJ) i als espais Konsulta'm.

- **4a línia.** Governança del Pla de salut mental: accions adreçades a estimular la col·laboració i la coordinació dels actors implicats i assegurar la creació d'espais i circuits per establir marcs de relació, col·laboració i aprenentatge mutu.

Exemple d'acció: Impulsar una xarxa d'empreses i organitzacions adherides a l'Acord de Barcelona per cuidar la salut mental a la feina juntament amb el Consell Assessor de Salut Laboral de Barcelona.

**Pla de salut mental
de Barcelona
2023-2030**

**Barcelona per
la salut mental**

Podeu consultar
el document íntegre a:

barcelona.cat/salut