

L'estat de la situació per la pandèmia a Barcelona

Valoracions des de les Taules de Salut Mental dels districtes de Barcelona

Barcelona, 11 de Maig de 2021



**taula
salut
mental**

Les visions expressades en aquest document responen a les percepcions i experiències de les persones participants de les Taules de Salut Mental dels districtes de Barcelona (Ciutat Vella, Sant Andreu, Horta-Guinardó, Nou Barris, Sant Martí, Sants-Montjuïc, Les Corts, Sarrià-Sant Gervasi, l'Eixample i Gràcia) i al treball d'estructuració de la Secretaria Tècnica de les Taules. Per tant, els continguts d'aquest document no necessàriament representen a l'Ajuntament de Barcelona o al seu equip tècnic.

Sumari

Introducció	4
Situacions problemàtiques.....	5

Introducció

Aquest és el resum executiu de L'estat de la situació per la pandèmia a Barcelona que recull els coneixements, percepcions i experiències de les persones membres de les Taules de Salut Mental (TSM) dels districtes de Barcelona dels districtes de Barcelona (Ciutat Vella, Sant Andreu, Horta-Guinardó, Nou Barris, Sant Martí, Sants-Montjuïc, Les Corts, Sarrià-Sant Gervasi, l'Eixample i Gràcia).

L'objectiu d'aquesta anàlisi de la situació en salut mental a la ciutat és:

- Visibilitzar i sistematitzar les situacions problemàtiques derivades d'un any de pandèmia detectades per les persones membres de les Taules de Salut Mental.

Aquest document no pretén ser una representació exacta o una diagnosi exhaustiva sobre la situació de salut mental derivada de la COVID19 a la ciutat sinó que es tracta d'una aproximació per valorar la situació després de 14 mesos de pandèmia. La realitat de la salut mental a la ciutat és més àmplia i complexa que la imatge que s'exposa en aquest document. Tot i així, el valor d'aquesta aproximació rau en el fet que s'ha elaborat de manera conjunta entre les diferents TSM. Per tant, exposa les problemàtiques derivades de la pandèmia que les persones membres de les TSM han percebut en els seus districtes.

Aquest informe es basa en les respostes recollides a partir d'un aplicatiu, en què les persones membres de les TSM han expressat les seves percepcions, experiències i coneixements sobre les problemàtiques que han detectat durant tot aquest temps de pandèmia i les que preveuen que poden tenir lloc en el futur. Les dades recollides han estat sistematitzades i agrupades en temàtiques comunes per donar forma al present informe. Així, malgrat que el coneixement dels/les professionals de les TSM sobre la situació en salut mental és més ampli que el que es recull en aquest informe, és una primera fotografia a partir de la qual seguir treballant. Concretament s'han rebut **142 respostes** provinents dels 10 districtes de la ciutat.

Així mateix, cal destacar que les situacions que es presenten en aquest document no tenen un caràcter perpetu i immutable, ja que poden patir canvis i variacions al llarg dels properes mesos. No obstant, els continguts que s'exposen pretenen ser una referència a l'hora de pensar i definir accions que es podrien implementar a la ciutat i als districtes a través de les taules de Salut Mental.

Per acabar, és important remarcar que es tracta d'una anàlisi de les problemàtiques i conseqüències negatives derivades de la pandèmia. Per tant, tot i que aquesta situació puguin estar tenint efectes positius en certs àmbits o sobre certs col·lectius, no han estat identificats, ni analitzats en el marc d'aquest informe.

Situacions problemàtiques

A continuació es presenten les 13 grans categories que agrupen les principals problemàtiques derivades de la pandèmia detectades per els membres de les Taules de Salut Mental.

Increment dels problemes socials i les desigualtats

Augment progressiu de situacions de desigualtat i problemes socials per part de la ciutadania. Es detecten persones que, arran de la pandèmia, **han perdut la feina o la seva font d'ingressos un fet que reverteix negativament en les seves vides**. Així, es detecten situacions de pobresa i de precarietat. **El treball, l'alimentació, l'habitatge són tres dels eixos clau que defineixen aquestes dificultats**.

Es destaca especialment la **precarietat sobrevinguda**, persones de classe mitja que tenien condicions socioeconòmiques bones que arran de la pandèmia han passat a estar en una situació de precarietat (laboral i habitatge). Aquest canvi comporta un patiment específic, vinculat amb una identitat de classe que ara s'ha perdut.

Així mateix, es preveu haver de fer front a l'atur de llarga durada incrementant el nombre de persones que es troben en situació d'exclusió social. Preocupa especialment la cronificació d'aquestes problemàtiques socials i els seus efectes en la salut mental.

Increment de la població amb malestar psicològic que requereix ser atesa

Es detecta un augment dels trastorns adaptatius i de vivències de **malestar psicològic vinculades a l'ansietat, l'angoixa o estrès relacionats de forma directa o indirecta amb la pandèmia**: la incertesa en el futur, pèrdues de feina, els ERTOS, el teletreball, l'accés a l'habitatge, la manca de relacions socials, dols no resolts (defunció de familiars en circumstàncies en què no es pot acompanyar ni acomiadar) la por al contagi per Covid-19, etc..

Increment dels trastorns mentals

Es percep un empitjorament en algunes persones que tenen un trastorn mental degut a les circumstàncies de pandèmia. **Depenent a la tipologia del trastorn mental que es pateix, la pandèmia ha intensificat algunes simptomatologies i n'ha disminuït d'altres**. Per exemple, casos que tenen una situació de fòbia social se senten més còmodes ja que poden tenir menys contactes i casos que requerien de les dinàmiques socials per tenir una rutina s'han descompensat arran del confinament i postconfinament.

Així mateix, **es detecten l'increment les crisis conductuals i conductes de tipus fòbic, els casos de trastorns límits de la personalitat, perfils depressius i trastorns de conducta alimentària.**

Increment del consums de substàncies i addicció a pantalles

El confinament ha comportat un **augment del consum de substàncies, especialment alcohol, i un abús de fàrmacs.** Es destaquen consultes per ansietat que a vegades amaguen un consum de tòxics darrera, sense reconèixer l'abús com a problema; així com recaigudes en persones que havien deixat de consumir.

Pel que fa a **l'addicció a les pantalles**, es detecta principalment **en infància i joves** que fan un consum abusiu i problemàtic de la tecnologia digital, el joc i les xarxes socials, fent molta exposició emocional en aquestes i amb un incrementat arran de la pandèmia i de les restriccions en les activitats d'oci i socialització. **Aquestes addiccions a vegades impliquen alteracions significatives en les seves relacions socials i en els hàbits bàsics de cura personal (sonalimentació).**

Malestar amb l'Administració Pública

La manca de presencialitat arran de la Covid-19 ha implicat dificultats per mantenir el contacte amb l'Administració Pública, realitzar gestions o tràmits amb les diferents administracions. Si bé s'han habilitat telèfons sovint es fa molt difícil de contactar-hi, ja que estan saturats. Els temps de resposta dels tràmits s'han dilatat, a la vegada que ha augmentat la dependència d'aquests recursos i la necessitat de suport i acompanyament per realitzar les gestions (bretxa digital). **Hi ha la sensació que no s'han garantit les necessitats bàsiques que corresponen a un Estat del Benestar.**

Incertesa amb el futur, no esperança i anomia

Es detecta un estat d'ànim baix, relacionat amb la situació socioeconòmica que ha generat la pandèmia en moltes llars: distanciament dels familiars, aïllament social (sovint com a forma de prevenció), restriccions. La manca de perspectiva de resolució a curt o llarg termini, malgrat l'inici de la vacunació, **ha comportat una situació de malestar vital que, en ocasions, evoluciona cap a una clínica depressiva i/o ansiosa sostinguda.**

Especialment en **joves i gent gran, hi ha una mirada envers el futur amb poques esperances, provocant una desmotivació generalitzada per fer canvis en el present.** No poder tenir un futur clar a curt termini que doni estabilitat (tant a nivell laboral com social) genera angoixa i, en els casos de persones amb problemàtiques de salut mental prèvies o que ja es trobaven en una situació de vulnerabilitat abans de la pandèmia, estan veient agreujada la seva simptomatologia.

Pèrdua dels espais comunitaris i de socialització

Degut a les restriccions sanitàries s'ha reduït o tancat l'atenció presencial, l'accés als serveis o la capacitat d'organitzar activitats grupals. Els espais comunitaris en que es duia la vida en comunitat han quedat tancats, **els espais culturals o d'oci han vist minvada la seva activitat o han tancat.** Aquesta **disminució de l'activitat comunitària i l'augment del distanciament social per raó de seguretat sanitària han fet que es perdin les dinàmiques de socialització que enriqueixen i donaven sentit a la vida de moltes persones.** Totes aquestes pèrdues d'espais de socialització han portat a augmentar l'aïllament social, la soledat no volguda, especialment en gent gran, l'apatia i l'angoixa, generant malestar emocional.

Soledat no volguda

Es detecta una ruptura molt brusca de la gent gran amb el teixit social i comunitari que promouen la ocupació en el temps d'oci i el contacte social. Aquesta situació ja existia abans de la Covid-19, però s'ha vist molt agreujada arran de la pandèmia degut al tancament de serveis i activitats i degut a la por al contagi. **Es destaca el deteriorament cognitiu i físic, l'augment d'ansietat i del sentiment de solitud.** També afecta molt negativament la bretxa digital, que provoca dificultats per accedir a certs recursos ara virtuals i comunicar-se en el cas de persones que no disposen d'infraestructura o coneixement tecnològic.

Increment d'autolesions en joves

Preocupa molt l'augment de conductes autolesives en joves. **Sembla que són provocades per factors relacionats amb la pandèmia, com ara les situacions d'angoixa permanent fruit del distanciament social, la sensació d'incertesa i la manca d'esperança envers el futur, etc.** Aquests factors interfereixen en el procés maduratiu emocional dels joves, fent augmentar el seu malestar.

Increment dels suïcidis, la ideació de suïcidis i dels intents autolítics

Aquesta tendència es detecta en el conjunt de la ciutadania, tot i que sembla que s'expressa **més en les franges d'edat de joves i de gent gran.** El confinament i les restriccions fruit de la pandèmia han alterat l'ordre social, provocant situacions de desesperança i anòmia que evolucionen en una manca de motivació pel dia a dia i un augment de la ideació de suïcidis i intents autolítics.

Increment de la conflictivitat intrafamiliar

Preocupa l'increment de les violències en l'àmbit familiar. Es considera que, arran del confinament i d'haver de passar més temps a casa en una situació d'incertesa i de pèrdua de rutines, de vegades, la frustració es canalitza a través de la violència, ja siguin agressions físiques o verbals. **S'han detectat casos de violència**

intrafamiliar, maltractament infantil i també un increment de les violències masclistes, que focalitzen l'inici o l'agreujament en el confinament.

S'assenyala que l'augment dels conflictes intrafamiliars pot estar originat, en part, per una **manca d'habilitats parentals**. També es destaca la tendència d'alguns joves que s'aïllen a la pròpia habitació, veient la relació amb els mares i/o mares malmesa arran d'una convivència forçada.

Sobrecàrrega de persones cuidadores de familiars

El tancament i la no-presencialitat dels diversos serveis i recursos del districtehan provocat un desbordament en les persones cuidadores informals. Aquest col·lectiu, **majoritàriament feminitzat i que ja pateix sobrecàrrega emocional**, ha patit aïllament arran d'haver d'estar pràcticament tot el dia a casa amb infants o gent gran a càrrec, situació que ha afectat negativament el seu benestar emocional.

Es destaca el cas de **les famílies amb infants i joves amb diversitat funcional**, a qui a aquesta manca de suports al malestar emocional **es suma a un aïllament social degut a l'estigma que ja patien abans de la pandèmia**; i les persones a càrrec de **gent gran amb demència, dificultant encara més la situació de confinament.**

Sobrecàrrega dels i les professionals

Es detecten **situacions de sobrecàrrega i estrès que poden derivar en malestars més greus.** Cal diferenciar els equips dels àmbits social, sanitari i d'educació amb les persones que treballen en l'àmbit de la llar i les cures. En el primer cas, **els serveis han estat saturats, les i els professionals han vist incrementada la seva càrrega professional, treballant en situacions de gran estrès i amb una sensació d'incapacitat a l'hora de donar resposta a les necessitats de la població en el marc de la pandèmia.**

En el cas de **les treballadores de la llar i les cures**, la seva situació també ha estat d'alta complexitat: arran del tancament dels serveis i recursos, s'han vist aïllades a casa amb les persones a qui cuiden, patint una sobrecàrrega laboral i emocional molt gran. Preocupa especialment la desprotecció que pateixen de les treballadores en situació administrativa irregular, que poden trobar-se en circumstàncies de vulneració dels seus drets laborals.