



I Jornada Salut Planetària: per a un futur sostenible

Salut mental i salut planetària

Mayte Serrat, PhD

Fisioterapeuta i Psicòloga General Sanitària (PGS)

UESSC Hospital Vall d'Hebron

Coordinadora GT Salut Planetària i Ambiental del COPC

Membre del GT Psicologia Ambiental del CGPE

Barcelona, 24 d'abril de 2025

- Salut planetària: un enfocament integral
- Impactes ambientals sobre la salut mental
- Ecoansietat, dol ecològic i desesperança
- Salut mental col·lectiva i resiliència ecosocial
- Què podem fer com a professionals?
- Curar, cuidar i canviar





Quan parlem de salut planetària, parlem d'una crisi sistèmica que afecta la manera com vivim i ens relacionem amb l'entorn.

Aquest desequilibri té un impacte directe sobre la nostra salut mental.

- Calor extrema, contaminació i desastres naturals estan associats a trastorns d'ansietat, depressió i estrès posttraumàtic.
- Els col·lectius més vulnerables són els més afectats.



- L'ecoansietat és una resposta adaptativa a una amenaça real. El dol ecològic reflecteix la pèrdua d'ecosistemes i espècies.
- Cal validar aquestes emocions i transformar-les en acció i sentit.



La salut mental no és només individual. Necessitem una mirada ecosocial que reforci els vincles comunitaris i la connexió amb la natura per generar esperança activa.



Què podem fer com a professionals?

- Incorporar la salut planetària a la formació
- Acompanyar l'ecoansietat amb eines terapèutiques
- Crear xarxes de suport emocional i activisme conscient
- Fomentar programes de resiliència comunitària



- La salut mental implica connectar, estimar i actuar.
- Cuidar la Terra és cuidar-nos a nosaltres mateixes.
- Gràcies per ser part d'aquesta transformació ecosocial.



Moltes gràcies!!

616981101
(només Whatsapp)

