

#PacientsMFiC

PARLEM
DE SALUT
MENTAL



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

1

QUÈ ÉS LA SALUT MENTAL

La salut mental és un **estat de benestar** que influeix en com es pensa, com es sent i com s'actua, en la manera de relacionar-se i en la resposta davant les situacions de la vida quotidiana.



Pot canviar al llarg de la vida i està influïda per molts **factors personals, socials i ambientals.**

COM AFECTA AL DIA A DIA ?

La salut mental ajuda a:

- Pensar i prendre decisions de manera adequada.
- Gestionar les emocions i l'estrès quotidià.
- Afrontar els reptes i els alts i baixos de la vida.
- Establir i mantenir relacions satisfactòries.
- Desenvolupar les activitats quotidianes.
- Adaptar-se als canvis i a les diferents situacions.



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària



2

FACTORS QUE INFLUEIXEN

La salut mental està influïda per la interacció de **factors personals i de l'entorn**. Aquests factors poden variar al llarg de la vida i actuar com a **protectors o de risc**.

Factors individuals



Característiques psicològiques



Habilitats emocionals



L'estil de vida



Predisposició genètica



Els **factors protectors** afavoreixen el benestar i augmenten la resiliència, com ara una xarxa de suport, hàbits saludables, una educació de qualitat o una feina digna.

Factors de l'entorn



Família



Amics



Gènere



Situació laboral



Cultura



Lloc residencial



Els **factors de risc** poden augmentar les possibilitats de desenvolupar un trastorn mental, com ara el consum perjudicial de drogues, la pobresa, la violència o la desigualtat.

3

CONSELLS PER TENIR CURA DE LA SALUT MENTAL



1

Mantenir-se físicament actiu



2

Aprendre coses noves



3

Seguir una dieta saludable



4

Tenir un descans suficient



5

Cuidar les relacions personals



6

Reduir el consum d'alcohol i drogues



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

4

TRASTORNS MENTALS

Un trastorn mental és una **alteració de la cognició**, les emocions o el comportament que afecta l'estat d'ànim, el pensament i la conducta.

Generalment, això **provoca malestar** o un deteriorament significatiu en la vida personal, familiar, social, educativa o laboral de qui el pateix.

Els més comuns són **l'ansietat i la depressió**.

Malgrat això, n'hi ha molts més.
Alguns més freqüents són:



L'Alzheimer



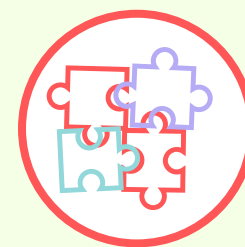
TDAH



Trastorn
bipolar



Delírium



Autisme



Com a metges i metgesses de família hem de
tenir clar la prevenció i el diagnòstic precoç

5

QUAN I COM DEMANAR AJUDA?

En moments de dificultat, el suport de **familiars o amistats** pot ajudar a afrontar la situació, ja sigui escoltant, oferint **suport emocional** o ajudant a resoldre problemes concrets.

Si aquest suport no és suficient o el malestar es manté, és recomanable consultar un professional.

- Dificultats en les rutines, responsabilitats, relacions o descans durant més de dues setmanes.
- Canvis sobtats o molt intensos.
- Sentiments de solitud i dificultats per relacionar-se.
- Pensaments de suïcidi, propis o d'una persona propera.



Demander ajuda no és un signe de debilitat: és una manera de cuidar la salut mental.

RECURSOS D'ATENCIÓ

- CAP
- El 061 Salut Respon
- Obro Feel (Xat)

**DIA MUNDIAL
SALUT MENTAL**

#PacientsMFic

**CUIDAR LA SALUT MENTAL ÉS CUIDAR LES PERSONES:
DES DE LA MEDICINA FAMILIAR I COMUNITÀRIA,
ESCOLTEM, ACOMPANYEM
I CUIDEM AL LLARG DE TOTA LA VIDA**



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

