

# La salut mental i el benestar emocional dels joves

## Definició general de salut mental

La salut mental és un estat de benestar en el qual les persones són conscients de les seves pròpies capacitats, poden afrontar les tensions de la vida, treballar i contribuir amb la seva comunitat (OMS, 2022). En poques paraules, la salut mental és el benestar emocional, psicològic i social.

## Algunes dades i xifres

- **Una de cada quatre persones** en el món pateix o patirà **algun tipus de trastorn mental** al llarg de la seva vida, segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS).
- Entre els joves la situació és encara més preocupant. El Ministeri de Sanitat apunta que **més de la meitat dels universitaris** va precisar de suport psicològic durant el 2023.
- Entre 2018 i 2021 **el percentatge de joves que admetia un malestar emocional rondava el 20%**, sent encara més elevat entre les dones. **La depressió, l'ansietat i els trastorns del comportament** es troben entre les principals causes de malaltia i discapacitat en els adolescents.
- L'Hospital Sant Joan de Déu va **incrementar un 47% les urgències per salut mental en 2021 respecte a l'any anterior**.
- Segons el Centre de Recerques Sociològiques (CIS), un **42% dels joves reconeixia haver plorat i sentit tristesa i desesperança per les conseqüències de la pandèmia**.
- La pandèmia ha agreujat una situació ja de per si mateix preocupant, **impactant de forma més accentuada a les dones** i posant així de manifest un biaix de gènere en els trastorns.
- Aquest biaix de gènere es reflecteix de manera significativa en diversos trastorns concrets: **l'ansietat i la depressió**. Així doncs, pel que fa a **l'ansietat**, que és el trastorn més comú i s'ha intensificat, cal indicar que **va ser el principal problema de salut mental de les menors de 18 anys atingudes en urgències en 2021, amb un increment del 61% respecte a 2019**.
- Segons un informe recent de les fundacions ONCE i AXA, un **28,4% dels joves sofreix solitud no desitjada a Catalunya**. Quan parlem de solitud, pensem que són les persones majors les que sofreixen major solitud no desitjada, però aquest estudi ens indica que són els joves dels 18 als 34 anys els que més la pateixen, en Catalunya un de cada quatre. Aquesta xifra té molt a veure amb Internet, com a causa fonamental de la generació d'una societat més aïllada i que afecta particularment els joves.
- **El suïcidi és la tercera causa de mort en les persones de 15 a 29 anys**.

## Determinants de la salut mental

L'adolescència i la joventut són **etapes plenes de reptes i de futur**, però al mateix temps, són **períodes crítics per a la formació de la seva identitat** quan encara no han aconseguit el seu ple desenvolupament cerebral, emocional i cognitiu, la qual cosa els pot portar a **sentir-se confusos i a experimentar malestar emocional**.

L'adolescència i la joventut és per a qualsevol persona una època de **constants canvis en tots els ordres. La consciència, el llenguatge, el pensament, l'afectivitat, la percepció, l'atenció, el judici i la intel·ligència es troben en ple desenvolupament**. Tots els canvis fisiològics, emocionals, escolars o familiars, són **viscuts com una experiència nova, important, significativa, esplèndida o, a vegades, traumàtica**. En l'adolescència la transició ho és tot i el món és nou cada dia; **això fa a l'adolescent sensible i especialment permeable a gairebé tot; al bo i saludable i al que no ho és tant per a la seva salut**.

D'altra banda, **és important saber que això, fins a un cert punt és normal**, ja que no tot malestar ha d'entendre's com un problema psicològic que requereixi anar a l'especialista.

Els joves d'avui **enfronten desafiaments únics que poden afectar significativament la seva salut mental** i són diversos **els factors de risc que augmenten la seva vulnerabilitat**:

- **socioeconòmics**
- **experiències familiars traumàtiques**
- **la pressió acadèmica**
- **les preocupacions sobre el futur**
- **les expectatives socials**
- **l'exposició constant a les xarxes socials poden generar nivells d'estrès inimaginables**
- **l'ús excessiu de pantalles que han portat a disminuir el contacte social físic i activitats a l'aire lliure**
- **l'assetjament escolar i en el grup, i també la violència, en particular la violència sexual**
- **la imposició de normes de gènere**
- **l'estigma, la discriminació**

La joventut moderna està **lluïtant amb la necessitat de destacar en diferents aspectes de la vida**, sovint a **costa del seu benestar emocional**.

La societat no deixa de repetir-los **el mal que està l'ocupació, el poc que guanyaran**. Els **culpabilitza de falta d'esforç** i de **portar una bona vida** comparada amb la de generacions anteriors. **De tenir-ho tot**. Però gairebé **la meitat dels joves espanyols viu una situació vital d'ansietat, descoratjament i pessimisme perquè no veu futur**. També **pensen que ningú fa res per a canviar aquesta situació**. És un canvi social que **està provocant un augment dels problemes de salut mental entre els adolescents i joves**, cada vegada des d'edat més primerenca, a partir dels 12 o 13 anys.

## Salut mental i pandèmia

El **tancament dels centres educatius i el confinament domiciliari prolongat** van suposar **canvis importants en les rutines i hàbits de vida de nens i adolescents** que, units als **factors estressants intrínsecs** a la vivència d'una emergència sanitària (por al contagi, dols i pèrdues de sers estimats...), **van influir desfavorablement en la seva salut mental.**

El **tancament de les escoles i universitats**, així com el **confinament domiciliari** van suposar un augment dels trastorns, sent el **dol, l'ansietat i la depressió** les principals conseqüències psicològiques del col·lectiu jove.

A més, l'**ús excessiu de les noves tecnologies** en aquell moment va perjudicar greument la salut mental, ja que factors com l'**aïllament** van ser els que van influir en l'**augment del consum de continguts digitals.**

Malgrat que en l'actualitat ja no té lloc l'aïllament domiciliari, la pandèmia de COVID-19 ha deixat empremta en les rutines de la població en general, incloent-hi els joves. De fet, al febrer de 2021, l'organisme internacional UNICEF va publicar una declaració en la qual **reflecteix l'augment del temps que tant nens com joves destinen a l'ús de les pantalles digitals arran de la pandèmia.**

D'altra banda, i en relació amb la salut mental, s'ha comprovat que l'**ús de les xarxes socials Instagram i TikTok pot generar dependència o fins i tot addicció conductual als joves.** Generant patrons de conducta relacionats amb aquest trastorn, entre els quals es troben l'**aïllament** o el fet de **deixar de costat unes certes responsabilitats de la seva vida diària.**

## Conseqüències

Quan un trastorn de salut mental d'un adolescent no es tracta, **les seves conseqüències s'estenen a l'edat adulta**, perjudiquen la seva salut física i mental i limiten les seves possibilitats de portar una vida plena en el futur.

La salut mental **no sols afecta el dia a dia dels joves**, sinó que **també té un impacte significatiu en el seu desenvolupament a llarg termini.** Problemes de salut mental no tractats **poden portar a dificultats en les relacions interpersonals, el rendiment acadèmic i la presa de decisions.** A més, poden contribuir a l'aparició de **trastorns mentals més greus en la vida adulta.**

Els adolescents amb un trastorn mental poden **sofrir exclusió social, discriminació, dificultats educatives, mala salut física i violacions dels drets humans.** També poden ser **víctimes d'estigmatització**, la qual cosa pot dissuadir-los de buscar ajuda, i incórrer en **conductes de risc.**

Entre els de **major risc** es troben els que **viuen en llocs on hi ha inestabilitat o es requereix ajuda humanitària**; els que **pateixen malalties cròniques, trastorns de l'espectre autista, discapacitat intel·lectual o altres afeccions neurològiques**; les **joves embarassades i els**

**pares adolescents o en matrimonis precoços o forçats; els orfes, i els membres de minories ètniques o sexuals o d'altres grups marginats.**

Els recursos que l'administració destina a corregir aquesta situació **són del tot insuficients, evidencien desequilibris territorials** i no s'adapten a les necessitats dels seus usuaris i això és especialment greu per quan els problemes de salut mental de la joventut **es poden perpetuar en la vida adulta** si no es tracten i gestionen de manera eficient.

A pesar que els trastorns mentals **han deixat de ser un tabú** i es comença a parlar més obertament d'ells, encara **queda molt per fer en la intervenció i prevenció** en la gent jove. Són encara molts els joves amb un malestar emocional prolongat en el temps, agreujat per l'aïllament social que els acompanya, o el consum de substàncies com a mecanisme d'afrontament.

Els experts coincideixen que **les causes de no demanar ajuda solen ser la minimització dels símptomes experimentats, la por de ser estigmatitzats o simplement per la falta d'accés als recursos d'atenció mèdica o salut mental.**

#### • **Trastorns emocionals. Ansietat i Depressió.**

Els **trastorns emocionals** són freqüents en els adolescents. Els **trastorns d'ansietat**, que es poden manifestar com a **crisi d'angoixa o un excés de preocupació**, són els més freqüents en aquest grup d'edat, i també són més comunes entre els adolescents majors que entre els de menor edat.

Quan una persona entén que **una situació representa una amenaça**, és normal reaccionar amb **ansietat**. De fet, és l'ansietat la que li permet actuar enfront d'aquesta situació.

**Quan estem enfront d'un trastorn? Quan la reacció és desproporcionada** o quan es tornen quotidianes i difícil de controlar.

Es calcula que el 4,4% dels adolescents de 10 a 14 anys i el 5,5% dels de 15 a 19 anys sofreix un **trastorn d'ansietat**

El 1,4% dels adolescents de 10 a 14 anys i el 3,2% dels de 15 a 19 anys pateixen **depressió**.

**La depressió i l'ansietat** poden compartir alguns símptomes, com els canvis sobtats i inesperats de l'estat d'ànim.

Els **trastorns per ansietat i per depressió** poden afectar significativament **l'assistència a l'escola, l'estudi i el rendiment acadèmic**. Es caracteritzen per la **pèrdua d'interès, plaer, tenir sentiments de culpa o autoestima baixa**. Solen també venir acompanyats **d'alteracions en el somni i en l'apetit, falta de concentració i fatiga**. El **retraïment social pot agreujar l'aïllament i la solitud, i la depressió**, en particular, pot portar al **suïcidi**.

Dins dels trastorns d'ansietat se situen: trastorn d'ansietat generalitzada, trastorn d'angoixa, trastorn d'ansietat fòbica, trastorn d'ansietat social, trastorn obsessiu-compulsiu i trastorn d'estrès posttraumàtic. **Poden anar de lleus a severos.**

- **Trastorns del comportament**

Els trastorns del comportament són més freqüents entre els adolescents joves que entre els de més edat. Tenim el **trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat**, que es caracteritza per la dificultat per a mantenir l'atenció, un excés d'activitat i conductes impulsives.

Una altra afecció que poden sofrir els adolescents és el trastorn de **comportament dissocial**, que es caracteritza per conductes destructives o desafidores.

Els trastorns del comportament **poden interferir en el rendiment acadèmic** i augmenten el **risc d'incórrer en actes delictius**.

- **Trastorns de la conducta alimentària**

Els **trastorns de la conducta alimentària, com l'anorèxia i la bulímia nervioses**, solen aparèixer durant l'adolescència i la joventut. Són més freqüents en les noies que en els nois. Aquests trastorns es manifesten amb **conductes alimentàries anormals i preocupació per l'alimentació** i, en la majoria dels casos, **pel pes i la figura corporals**.

Els **trastorn de la conducta alimentària (TCA)**, un dels quals **més ha crescut**, com posen de manifest les dades de l'enquesta de 2021 de la ACAB entre alumnes de secundària. Segons aquest informe, **en el curs 2019-2020, un 4,5% dels estudiants deia tenir un TCA**, percentatge que **pujava fins al 8% al curs següent**.

En la mateixa línia, en 2021 es van disparar les urgències per menors de 18 anys amb TCA un 135% respecte al 2019, tal com revelen les dades de l'Observatori de Salut, mentre que els diagnòstics van augmentar un 56%, sent així el trastorn que ha experimentat un major creixement.

**Els joves que presenten trastorns alimentaris veuen danyada la seva salut** i, sovint, tenen també **depressió, ansietat** i problemes amb el **consum indegut de substàncies**. **L'anorèxia nerviosa pot portar a complicacions mèdiques importants**.

- **Psicosi**

Els **trastorns psicòtics**, que solen aparèixer a la fi de l'adolescència o principis de l'edat adulta, **causen símptomes com a al·lucinacions o deliris**. Són experiències que **poden afectar greument la capacitat de l'adolescent per a realitzar activitats quotidianes i per a l'aprenentatge** i que, en molts casos, **conduïxen a l'estigmatització i a violacions dels drets humans**.

- **Suïcidi i conductes auto-lesives**

El suïcidi és la tercera causa de defunció entre els adolescents majors i els joves d'entre 15 i 29 anys.

Els **factors de risc de suïcidi** són diversos: el **consum indegut de begudes alcohòliques**, el **maltractament en la infància**, l'**estigmatització** que dissuadeix de buscar ajuda, els **obstacles que impedeixen rebre atenció** i l'**accés a mitjans** per a suïcidar-se. Les plataformes digitals, igual que altres mitjans, **poden ajudar** a aplicar mesures de prevenció del suïcidi, però també **poden induir** a cometre actes auto-lesius.

La **pandèmia ha suposat també un impacte significatiu pel que fa al suïcidi**, que en 2020 va ser la primera causa externa de mort dels joves a Catalunya.

De fet, s'ha detectat un increment de les temptatives del 195% arran de la pandèmia i, entre 2019 i 2021, les atencions per aquest motiu van augmentar un 23,4% i les urgències van créixer un 28,5%.

**Segons l'Enquesta de Benestar Emocional de l'Alumnat de 2022, el 8,8% de les persones entre els 10 i els 18 anys manifestava tenir ganes de morir-se.**

**Espanya enfronta una crisi de salut mental en joves: el suïcidi, la primera causa de mort no accidental.**

- **Conductes de risc**

Moltes **conductes de risc**, com el **consum de substàncies** o les **pràctiques sexuals no segures**, s'inicien en l'adolescència. Poden ser **mecanismes que s'usen per a fer front al malestar emocional**, però poden afectar **molt negativament al benestar físic i mental**. Els joves tenen més tendència a adoptar hàbits nocius de consum de substàncies que poden perdurar al llarg de la vida.

En 2019, la prevalença del **consum d'alcohol** entre les persones d'entre 15 i 19 anys era elevada a tot el món (**del 22%**), amb molt poques diferències entre sexes, i en algunes regions es va observar un augment d'aquest consum.

El **consum de tabac i de cànnabis** són també problemes en aquestes edats. Molts fumadors adults van adoptar l'hàbit abans dels 18 anys. Quant al cànnabis, la prevalença mundial del consum entre els adolescents en 2022 va ser superior a la dels adults, amb un 5,5% enfront d'un 4,4%, respectivament.

Alguns adolescents incorren en **actes violents** que poden afectar el rendiment acadèmic, causar-los lesions i empènyer-los a la **delinqüència** i a situacions de risc per a les seves vides. En 2021, la violència interpersonal es va classificar dins de les causes principals de mort entre els adolescents de major edat.

## Promoció i prevenció

La salut mental des d'una perspectiva no patològica implica que el benestar està en relació directa amb els suports, els acompanyaments i l'accés a drets i oportunitats. Per aquest motiu, és fonamental que els adolescents i joves comptin amb espais en els quals puguin ser escoltats i compresos. Les opcions socials en l'adolescència i en la joventut són tan fonamentals com els entorns familiars ho són durant la infantesa per a garantir el benestar psicoemocional.

Les intervencions de promoció de la salut mental dels adolescents se centren en millorar la seva capacitat per a gestionar les emocions, ensenyar alternatives a les conductes de risc, desenvolupar resiliència davant les situacions difícils o adverses i promoure els entorns i les relacions socials saludables.

Aquests programes han de dissenyar-se amb un enfocament integral, que abasti diversos canals i espais d'intervenció —com els mitjans digitals, els centres socials i d'atenció, les escoles o l'àmbit comunitari— i que se serveixi de diverses estratègies per a arribar als adolescents, especialment als més vulnerables.

Des de la família, l'escola i la comunitat s'ha d'incidir en el desenvolupament d'hàbits saludables i en accions que promoguin la salut mental.

Per a abordar aquests desafiaments, és crucial fomentar un entorn que doni suport a la salut mental dels joves. Això implica crear espais segurs on se sentin còmodes expressant les seves emocions i preocupacions. Les institucions educatives, les famílies i la societat en general exerceixen un paper vital en la creació d'una cultura que prioritzi el benestar emocional.

Integrar l'educació en salut mental en el currículum escolar (FORMAR) és essencial per a augmentar la consciència i la comprensió sobre el tema. Els joves han d'aprendre a reconèixer els senyals d'estrès, ansietat i depressió, i comprendre que buscar ajuda no és un senyal de feblesa, sinó un acte valent cap a l'autocura.

Fomentar la connexió social i proporcionar un sistema de suport emocional és clau per a mantenir la salut mental en els joves. Les amistats sòlides, relacions familiars saludables i la disponibilitat de mentors poden marcar la diferència en la capacitat dels joves per a fer front als desafiaments emocionals.

En abordar els trastorns de salut mental en els adolescents, és fonamental evitar la institucionalització i medicalització excessives, prioritzar les solucions no farmacològiques i respectar els drets dels nens recollits en la Convenció de les Nacions Unides sobre els Drets del Nen i altres instruments de drets humans.

Acompanyar als adolescents i joves amb paciència, presència i confiança.

## Bibliografia.

- <https://www.youtube.com/watch?v=ZvdWYvX-3NA>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- <https://jovecat.gencat.cat/ca/temes/salut/salut-mental/>
- <https://www.injuve.es/observatorio/salud-y-sexualidad/no-84-la-salud-mental-de-las-personas-jovenes-en-espana>
- <https://derechos.som360.org/ca/monografico/dia-mundial-salut-mental/articulo/cap-acompanyament-salut-mental-perspectiva-jove>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RgYEPZ4qdGM>
- <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/salud-mental-en-la-adolescencia-y-la-juventud-qu%C3%A9-saber>
- <https://www.unicef.es/noticia/adolescentes-manifiestan-problema-salud-mental>
- <https://www.lavanguardia.com/vida/formacion/20231204/9415849/jovenes-problemas-salud-mental-terapias-psicologicas-online-solucion-mkt-emg.html>
- <https://www.lavanguardia.com/sociedad/20240910/9929674/comunicado-mas-400-personas-estreno-documental-xarxa-invisible-producido-uic-barcelona-ep-agenciaslv20240910.html>
- <https://www.elpuntavui.cat/societat/article/2481965-la-solitud-entre-els-joves.html>
- <https://www.elperiodico.cat/ca/societat/20240424/els-reptes-de-transitar-a-101385724>