



El Prat aposta per cuidar la salut mental en comunitat en el context d'incertesa de la Covid

La campanya municipal “Parlem, escoltem, ens cuidem?” vol sensibilitzar la ciutadania sobre la importància d'implicar-se en el benestar emocional propi i dels altres i trencar estigmes associats a la salut mental. Avançar cap a un model de ciutat cuidadora és ara més necessari que mai en el context d'incertesa de la Covid, que augmenta els factors de risc de la salut mental.

L'Ajuntament també reforça la seva atenció a la salut mental amb el nou espai Situa't. Aquest servei municipal dona informació, assessorament i acompanyament en salut mental a persones amb dificultats de salut mental o risc de patir-ne, i als seus familiars o persones de l'entorn.

Al Prat de Llobregat, ha començat enguany una innovadora estratègia de salut mental comunitària, que implica el conjunt de la comunitat en la seva prevenció, detecció i atenció, avançant cap a un model de ciutat cuidadora. En el context de la Covid, s'han accentuat els factors de risc de la salut mental i s'ha posat encara més de relleu la necessitat d'involucrar la comunitat en la seva prevenció i abordatge, més enllà dels serveis socials o d'atenció sanitària.

Cal recordar que la salut mental va més enllà de l'absència de trastorns i implica el benestar emocional de les persones per afrontar amb normalitat la seva vida quotidiana, de manera que es pot veure afectada per situacions de crisi com la derivada de la pandèmia. Així ho indica l'Organització Mundial de la Salut (OMS), que estimava, ja abans d'aquesta crisi, que 1 de cada 4 persones patirien problemes de salut mental al llarg de la seva vida.

Segons l'OMS, entre els factors de risc per a la salut mental que s'estan accentuant en l'actualitat, figuren el dol per la pèrdua de persones estimades; el risc d'emmalaltir; les restriccions a les llibertats de moviment o relacionals; l'impacte de la pandèmia al món educatiu i la seva repercussió sobre infants i adolescents; els seus perjudicis sobre el benestar de la gent gran; o els seus efectes sobre el món laboral i l'economia i la conciliació familiar. Les persones que ja patien problemes de salut mental previs poden veure agreujada la seva situació en el context de la Covid, per les menors possibilitats relacionals o per tenir una menor disponibilitat d'assistència professional. Així mateix, cal considerar els riscos psicosocials a què s'han vist sotmesos diversos col·lectius professionals, especialment de l'àmbit sanitari i de l'atenció a les persones, o el voluntariat vinculat a aquestes tasques.

La campanya “Parlem, escoltem, ens cuidem”

En aquest context, l'Ajuntament del Prat llança la campanya “Parlem, escoltem, ens cuidem”. L'objectiu és canviar la cultura ciutadana respecte a la salut mental, perquè sigui abordada col·lectivament des dels diferents àmbits socials.



Dit d'una altra manera, vol passar de l'1 de cada 4 (la proporció de persones que segons l'OMS patiran algun problema de salut mental al llarg de la seva vida) al 4 de cada 4, involucrant el 100% de la població en la seva prevenció. També es vol difondre i donar a conèixer l'àmplia xarxa de serveis de salut mental a la ciutat, prestats per la Generalitat de Catalunya, l'Ajuntament del Prat i les entitats del Tercer Sector, així com tots aquells altres serveis i iniciatives que promouen el benestar emocional de les persones.

L'Ajuntament també està reforçant els seus serveis d'atenció a la salut mental. Per això, ha posat en marxa recentment el nou Espai Situa't, un nou servei municipal d'informació, assessorament i acompanyament en salut mental adreçat a persones amb dificultats de salut mental o risc de patir-ne, i als seus familiars o persones de l'entorn. Aquest servei s'emmarca dins del projecte Activa't per la salut mental (<http://activatperlasalutmental.org/>), en col·laboració amb la Federació Salut Mental Catalunya i en coordinació amb els diferents serveis i entitats del territori que treballen en l'atenció a la salut mental.

El Prat impulsa una estratègia de salut mental comunitària capdavantera

La posada en marxa de la campanya i del nou espai Situa't s'emmarquen en la nova Estratègia de Salut Mental Comunitària del Prat, que s'ha començat a desplegar aquest any 2020, coincidint amb el context de la Covid, però que és fruit del treball realitzat des de 2010 pels diferents agents i professionals de l'àmbit social i de la salut.

El Prat va ser un dels primers municipis de Catalunya on es va constituir una xarxa de professionals de salut mental, des que un primer diagnòstic local sobre la qüestió va posar de manifest la necessitat d'enfortir les relacions interprofessionals per a una atenció més eficient de les persones i de l'abordatge dels casos més complexos. En un primer moment, la xarxa es va cenyir als serveis especialitzats de salut i acció social, però posteriorment es va anar obrint a un gran ventall d'agents (socials, culturals, educatius...). Això va desembocar l'any 2017 en la formació de la Taula de Salut Mental Comunitària del Prat, integrada per més de 30 membres vinculats a serveis públics de salut, educació i joventut, a més de representants d'associacions i entitats. La Taula és qui ha elaborat l'Estratègia de Salut Mental Comunitària del Prat.

L'estratègia consta de quatre eixos estratègics. En primer lloc, vol seguir millorant els serveis socials i de salut mental adreçats a la població (amb una atenció de proximitat, integral, centrada en la persona, ètica i respectuosa i d'acció comunitària). En segon lloc, vol generar més oportunitats de relació i evitar situacions de soledat no volguda, per la qual cosa esdevé clau la prescripció social de diferents activitats culturals, educatives, esportives, de lleure.... En tercer lloc, vol donar suport a les famílies en la gestació, naixement i primeres etapes de la vida. En quart lloc, vol reforçar l'educació en competències emocionals d'infants i joves (educar per la resiliència). D'altres objectius més transversals són lluitar contra l'estigma que pateixen les persones amb problemes de salut mental i promoure el treball en xarxa i el coneixement mutu dels diferents professionals d'aquests àmbits.