

---

## Trencant barreres: la salut mental i el benestar en joc, una prioritat del nou mil·lenni?

---

Joan Deus Yela

Catedràtic d'Avaluació Psicològica del Departament de Psicologia Clínica i de la Salut de la Facultat de Psicologia de la Universitat Autònoma de Barcelona.

Coordinador assistencial del Servei de Psicologia i Logopèdia (SPL) de la Facultat de Psicologia de la Universitat Autònoma de Barcelona.

Bellaterra, 28 de setembre de 2023

### Resum

La història de la preocupació per la salut mental ha evolucionat des de les antigues creences en forces divines fins als actuals enfocaments científics i humanitaris. Avui, la salut mental és tan prioritària com la física, segons l'OMS i l'Associació Americana de Psicologia (APA). La prevalença actual dels trastorns i problemes mentals és una preocupació de salut pública, i la depressió és una causa destacada de discapacitat, que s'ha accentuat per la COVID-19. Conseqüentment, l'OMS i l'APA destaquen la importància de promoure la salut mental i el benestar emocional i de desestigmatitzar els trastorns mentals. En l'àmbit universitari, segons un estudi recent dels ministeris d'Universitats i de Sanitat, hi ha un alt percentatge d'estudiants amb símptomes de trastorns mentals, per la qual cosa és essencial abordar aquests problemes mitjançant estratègies de prevenció i serveis d'atenció. Així, la Llei orgànica del sistema universitari posa un fort èmfasi en la salut mental dels estudiants. La UAB està compromesa amb aquesta missió i compta amb el Servei de Psicologia i Logopèdia (SPL) per proporcionar atenció i promocionar una bona salut mental al campus.

Honorable Senyor Joaquim Nadal, conseller de Recerca i Universitats de la Generalitat de Catalunya, Magnífic Senyor Javier Lafuente, rector de la UAB, Il·lustríssim Senyor Carlos Cordón Núñez, alcalde de Cerdanyola del Vallès, Senyora Tania Nadal, presidenta del Consell Social de la UAB, altres autoritats, col·legues de la Universitat, altres assistents, amics i amigues,

És un gran honor per a mi impartir la lliçó inaugural del curs acadèmic 2023-2024 de la Universitat Autònoma de Barcelona. Vull expressar el meu sincer agraïment al rector Javier Lafuente i al seu equip de rectorat per aquesta prestigiosa invitació. Assumeixo aquesta responsabilitat com a especialista en psicologia clínica i neuropsicologia, en representació del Servei de Psicologia i Logopèdia (SPL) de la UAB, del qual soc coordinador assistencial, del Departament de Psicologia Clínica i de la Salut, del qual soc membre, i de la Facultat de Psicologia de la UAB, així com de totes les parts implicades en la salut mental al campus de la UAB.

La meva dissertació, titulada «Trencant barreres: la salut mental i el benestar en joc, una prioritat del nou mil·lenni?», està estructurada en quatre seccions, les quals coincideixen amb les quatre columnes emblemàtiques de la nostra UAB. Aquestes columnes, creades per l'artista Andreu Alfaro Hernández el 1999, simbolitzen quatre valors fonamentals que convergeixen al cel. Les àrees que exploraré inclouen la història dels trastorns mentals (que representaria la voluntat de coneixement), les noves conceptualitzacions (en consonància amb la llibertat d'expressió), la importància de la salut mental a través de la seva prevalença (que simbolitzaria la identitat cultural) i la legislació actual en salut mental i la contribució de la UAB a aquest àmbit mitjançant el suport al Servei de Psicologia i Logopèdia (que reflectiria la solidaritat).

La preocupació per la salut mental sempre ha estat present en l'ésser humà, si bé ha evolucionat històricament des de creences en mites fins a enfocaments científics i humanitaris propis de l'era moderna. La comprensió i el tractament dels trastorns mentals es continuen desenvolupant en el nostre segle XXI, no només per la descoberta de nous tractaments més adients per als trastorns i

problemes de salut mental, sinó també per un enfocament creixent en la prevenció, la promoció del benestar emocional i l'accés a l'atenció més adequada (especialització). En el dia d'avui, la salut mental i el benestar emocional es consideren tan prioritaris com la salut física, gràcies a la consciència pública, la desestigmatització i l'augment de la prevalença. Per això, és primordial continuar promocionant la salut mental, el benestar emocional i l'accés a suports i recursos més especialitzats.

### **Antecedents històrics: evolució**

La història de la cura de la salut mental ha estat una narrativa fascinant al llarg de la humanitat. La seva crònica es pot dividir clarament en quatre períodes distintius: a) Antiguitat; b) edat mitjana; c) Renaixement i segle de les llums; d) segles XIX i XX.

En el primer, des dels **antics egipcis** fins a la **civilització grecoromana**, es veia com una influència directa divina. Aquesta concepció, si bé diferent de la comprensió actual, encarna la curiositat ancestral de l'ésser humà per entendre els misteris de la ment i els problemes de l'ànima, promotora de les emocions. Tot i així, en el segle V aC dos pensadors humanistes van tenir un impacte crucial en les bases d'una psicologia i psiquiatria modernes. Alcmeon de Crotona va avançar la idea que les emocions estaven lligades al cervell, una visió avantguardista per la seva època i pròpia del segle XXI; la seva perspicàcia va marcar el naixement d'una comprensió més científica de la salut mental. Sòcrates, el filòsof grec, va centrar-se en la introspecció i el diàleg com a eines fonamentals per entendre la ment humana; la seva influència subratlla la importància de l'autoconeixement (autoreflexió) en la comprensió de les emocions i la ment.

Durant l'**edat mitjana** a Europa, la percepció de la salut mental es va tornar més obscura. Es cregué que moltes malalties mentals eren causades per possessions demoníiques o embruixaments, i així es creà un estigma que perdurà fins no fa gaire temps. Aquesta creença donà lloc a la persecució de persones amb problemes de salut mental i conduí a les condicions inhumanes dels asils i hospitals on es recloïen aquestes persones com si fossin possesses.

El **Renaixement i el segle de les Il·lustracions** van tenir un impacte significatiu en la comprensió i l'abordatge de la salut mental. Durant aquest període, es va promoure una visió més humanista i racional de la salut mental, que s'allunyava de les antigues creences en possessió demoníaca i bruixeria. Científics i filòsofs del Renaixement van defensar una visió més equilibrada de la ment humana, que consideraven com una part integral de la persona. Filòsofs com René Descartes van sostenir la dualitat entre el cos i la ment, i així van obrir la porta a futurs estudis sobre psicologia. Aquest període va assenyalar l'inici d'un canvi progressiu en la percepció de les malalties mentals, que va portar a considerar-les trastorns susceptibles de ser abordats i entesos des de perspectives científiques i humanistes. Aquesta transició va obrir les portes a perspectives sobre la salut mental que han experimentat una evolució significativa cap a un enfocament més científic i humanitari.

El **segle XIX** va marcar un moment crucial en l'evolució de la salut mental i les neurociències. Es van produir canvis significatius en la percepció i l'abordatge de les malalties mentals, i es va ampliar el coneixement sobre el cervell. Va emergir un creixent nombre d'institucions dedicades a la salut mental, com asils i hospitals psiquiàtrics. Aquest període va ser testimoni de progressos en la comprensió de les causes dels trastorns mentals i les seves bases biològiques i psicològiques. Això va marcar l'inici de la psicologia i la psiquiatria com a disciplines científiques, i va obrir la porta a futures investigacions i avenços en l'avaluació, la categorització diagnòstica i el tractament dels trastorns i problemes de salut mental. En el **segle XX** hi va haver canvis significatius en la salut mental, amb un profund impacte en la comprensió i l'abordatge dels trastorns i problemes de salut mental, tant en l'àmbit assistencial com en l'àmbit legal, en el qual va aparèixer el terme estigmatitzant de *bogeria*, amb les connotacions de pèrdua de la capacitat volitiva i alteració del raonament. Es van fer avenços importants en els tractaments psicològics amb evidència científica, que van ser cada vegada més utilitzats, així com en l'ús de medicaments psicotròpics en psiquiatria. A més, es van produir canvis en les pràctiques de tractament i un creixent enfocament en les bases neurobiològiques de les malalties mentals, cosa que va contribuir a comprendre'n millor les arrels biològiques. Durant aquest segle, la psicologia i

la psiquiatria van col·laborar com dues disciplines científiques complementàries i germanes que avaluen, diagnostiquen i tracten els trastorns i problemes de salut mental. Hem passat de mites i supersticions (com els càstigs divins) a enfocaments biopsicosocials més científics i humanitaris que prioritzen la dignitat i el respecte.

Aquesta evolució ha continuat el **segle XXI**, amb reptes nous i una consciència creixent de la importància de la salut mental a escala mundial. En aquest nou segle, la psicologia ocupa una posició crucial i en constant evolució en la comprensió i abordatge de la salut mental i el benestar emocional. Aquesta disciplina científica, en el camp de les ciències de la salut, ha experimentat un auge en la seva aplicació pràctica i investigació en àmbits com la salut, l'educació, l'empresa, l'àmbit judicial forense, la teràpia i la psicologia clínicosanitària. Avui dia, la psicologia i psiquiatria modernes ofereixen una àmplia gamma de teràpies complementàries basades en l'evidència científica. Altrament, tot i que l'estigma al voltant dels trastorns de salut mental no ha desaparegut completament, sí que ha disminuït significativament. En l'actualitat, s'intenta promoure activament la prevenció i el benestar emocional com a part integral de la salut global, la qual cosa permet millorar la comprensió i l'atenció de les necessitats emocionals.

Així doncs, la història de la salut mental és una narrativa en constant evolució que reflecteix l'anhel innat de l'ésser humà per comprendre i cuidar la seva ment al llarg del temps. Avui en dia, és crucial posar de manifest l'enfocament humanitari de la salut mental, una perspectiva que posa la dignitat, el respecte i la compassió al centre de l'atenció i el tractament de les persones que enfronten desafiaments pel que fa a la seva salut mental. Aquest enfocament es basa en principis que es contraposen a pràctiques coercitives o deshumanitzadores, i s'esforça per crear entorns terapèutics que promoguin la recuperació, la inclusió i la qualitat de vida de les persones. A més, advoca per polítiques i sistemes d'atenció que reflecteixin aquests principis humanitaris en la prestació d'assistència en salut mental a la societat.

## Conceptualitzacions

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la **salut mental** es defineix com un estat de benestar en el qual l'individu és conscient de les seves capacitats i pot fer front a les tensions normals de la vida, treballar de manera productiva i contribuir significativament a la seva comunitat. Aquesta definició posa un fort èmfasi en el benestar general, la resiliència i la capacitat d'adaptació de la persona davant les circumstàncies de la vida i els factors vitals potencialment d'estrès. D'altra banda, segons l'Associació Americana de Psicologia (APA), la salut mental es pot conceptualitzar com una combinació de factors emocionals, psicològics i socials que contribueixen al benestar d'una persona. Això implica la capacitat de gestionar les emocions de manera saludable, adaptar-se als canvis, mantenir relacions positives, prendre decisions informades i gaudir de la vida. La salut mental, segons l'APA, no es limita només a l'absència de trastorns o problemes mentals, sinó que abraça la capacitat de viure una vida significativa i plenament satisfactòria.

Un **trastorn mental**, en canvi, es caracteritza per una pertorbació clínicament significativa en el pensament o cognició, la regulació emocional o el comportament d'una persona. En general, aquestes pertorbacions estan vinculades a un nivell d'angoixa o una disfunció important en altres àrees essencials de la vida de l'individu. Hi ha una àmplia varietat de trastorns mentals, que avui en dia també s'anomenen **problemes de salut mental**, tot i que aquest darrer terme és més ampli i inclou no només els trastorns mentals, sinó també les discapacitats psicosocials i altres condicions mentals que es relacionen amb un alt nivell d'angoixa, una disfunció significativa o el risc de conducta autolítica.

Tant l'OMS com l'APA subratllen la importància crucial de **promoure la salut mental** com un component fonamental de la salut global, i de desestigmatitzar els problemes de salut mental. Les definicions de salut mental que proposen se centren en el **benestar** i la **resiliència** i subratllen la importància de no només considerar la presència o l'absència de trastorns mentals, sinó també la qualitat de vida emocional i psicològica d'una persona. Així mateix, tant l'OMS com l'APA destaquen que la **prevenció** dels problemes de salut mental i la

promoció de la salut emocional són essencials per millorar el benestar global de les persones i les comunitats. Aquestes estratègies no només alleugen el patiment i redueixen els costos sanitaris, sinó que també contribueixen a aconseguir una societat més saludable, resilient i potencialment productiva.

### **Prevalença dels problemes de salut mental**

Segons l'OMS i l'APA, l'augment de la importància dels problemes de salut mental i el benestar emocional en la societat actual es deu a diversos factors (un dels quals l'augment de la prevalença dels trastorns de salut mental) que han convergit en els nostres temps. El canvi d'actitud cap a aquests temes s'ha convertit en una prioritat, ja que s'han reconegut com a factors essencials per al benestar global. Això ha posat de manifest la necessitat d'intensificar els esforços en la promoció de la salut mental i garantir l'accés adequat a recursos i suport per a totes les persones que puguin necessitar-ho. Així, assegurem una societat més saludable i equitativa per a tothom.

Certament, la prevalença actual dels trastorns de salut mental és una preocupació creixent de salut pública a escala global mundial i local. Les estadístiques revelen una xifra significativa de persones amb trastorns mentals. El 2019, aproximadament una de cada vuit persones al món va viure algun tipus de trastorn mental (és a dir, uns 970 milions de persones). D'acord amb l'OMS, els trastorns de salut mental afecten aproximadament el 10 % de la població global. A Espanya, aquesta xifra s'estima en un 9 % de la població en un any determinat. La depressió és una de les principals causes de discapacitat tant a escala mundial com estatal. Les conductes autolítiques (suïcidi), associades a la depressió, però no exclusivament, són preocupants i la principal causa de mort en la població jove. S'espera que la depressió mantingui aquesta tendència fins a l'any 2030 i esdevingui la primera causa de discapacitat. Altres trastorns com els d'ansietat o els relacionats amb la conducta alimentària i les addiccions, ja sigui a substàncies o a tecnologies de la comunicació, també són altament prevalents a escala global i estatal. És important assenyalar que els trastorns depressius i els d'ansietat han augmentat notablement després de la pandèmia de la COVID-19, amb un increment estimat del 26 i el 28 % respectivament. Això subratlla la necessitat

imperiosa de la promoció de la salut mental i la prevenció dels trastorns, així com la importància de les polítiques i serveis de salut mental que puguin atendre aquesta demanda creixent de manera eficaç i compassiva.

Adicionalment, és evident que hi ha una preocupació en constant augment sobre els problemes de salut mental i els nivells baixos de benestar emocional entre els estudiants universitaris, fins al punt que aquest fenomen comença a ser catalogat com un **problema de salut pública** per les autoritats dels **ministeris d'Universitats i de Sanitat de l'Estat espanyol**. Els estudiants universitaris, un grup en constant creixement als països desenvolupats, són essencials per al futur econòmic i innovador. No obstant això, molts experimenten inestabilitat emocional en iniciar la vida universitària, i el 75 % dels trastorns mentals en adults s'inicien al voltant dels 24 anys, fet que reforça la importància de l'atenció a la salut mental en aquesta etapa de la vida. Aquesta població és particularment vulnerable a trastorns de l'estat d'ànim, com la depressió i l'ansietat, així com a problemes com l'ús de substàncies, els trastorns del son i el risc de suïcidi. A més, l'estrès excessiu, que sovint afecta els estudiants de primer any i els que participen en programes de mobilitat internacional, s'ha associat a resultats acadèmics negatius, com l'abandonament dels estudis, el baix rendiment acadèmic i la disminució de la motivació, així com a problemes de salut més amplis, com l'ansietat i la depressió. La situació s'ha agreujat després de la pandèmia de la COVID-19, que ha provocat un augment significatiu de les alteracions de la salut mental dels estudiants universitaris. Molts investigadors de diversos països han assenyalat l'alta prevalença dels problemes de salut mental en aquest grup demogràfic durant i després de la pandèmia, destacant la necessitat urgent de reforçar les mesures de prevenció, vigilància i accés als serveis d'atenció a la salut mental en els campus universitaris.

A Espanya, en data recent (juliol del 2023), el Ministeri d'Universitats va publicar els resultats preliminars d'un estudi de gran importància a escala estatal titulat «**La salud mental en el estudiantado de las universidades españolas**». Aquest estudi, realitzat en col·laboració amb el Ministeri de Sanitat a través de la Direcció General de Salut Pública, va ser posat en marxa el març del 2022 amb l'objectiu de diagnosticar la salut mental dels estudiants



universitaris i fomentar polítiques universitàries que en millorin el benestar. Les dades preliminars d'aquest estudi revelen diversos aspectes preocupants, com ara que aproximadament el 50 % dels estudiants presenten símptomes compatibles amb trastorns depressius o d'ansietat, especialment les estudiants (sexe femení). A més, més de la meitat dels estudiants ha buscat ajuda de professionals de la salut mental en algun moment, i un de cada cinc ha tingut pensaments suïcides. Aquestes dades subratllen la necessitat crítica d'atendre i abordar les qüestions de salut mental a les universitats i en altres institucions acadèmiques. És essencial implementar estratègies de prevenció, promoció de la salut mental i accés a serveis d'atenció per millorar el benestar emocional dels estudiants universitaris.

### **Legislació actual, UAB i atenció a la salut mental i el benestar emocional al campus: implicació del Servei de Psicologia i Logopèdia (SPL)**

La nova Llei orgànica del sistema universitari (LOSU), publicada el 23 de març de 2023 (BOE-LOSU, 2023), atorga una importància destacada a la salut i de manera genèrica. Explícitament, posa un èmfasi especial en la salut mental i emocional, així com en els serveis de salut i acompanyament psicològic, la psicologia de la salut i la salut emocional dels estudiants universitaris. En la mesura que es subratlla que la salut mental és un dret fonamental, les universitats han d'establir serveis de salut i acompanyament psicològic i pedagògic per cuidar i promoure el benestar emocional i mental dels estudiants dins dels campus universitaris. La direcció d'aquests serveis serà atribuïda a personal tècnic, de gestió i d'administració i serveis.

Les universitats estan adquirint un interès creixent per fomentar la salut mental i el benestar emocional dels estudiants, ja que això no només millora les oportunitats d'èxit acadèmic dels estudiants, sinó que també els facilita una transició més agradable al món laboral. La UAB ha estat sempre compromesa amb aquesta missió, i això es reflecteix en la copiosa gamma de serveis i recursos, no sempre amb un funcionament transversal i coordinat, que ofereix al seu campus per a l'atenció i promoció de la salut mental. Amb la nova llei universitària i el ferm compromís de la UAB amb la defensa de la importància de la salut mental, es consolida la missió i la visió del Servei de Psicologia i

Logopèdia (SPL) del campus de la UAB. Aquest servei, que va ser establert amb el seu format actual el 2018, amb l'innegable suport del Rectorat de la UAB, té una història que es remunta a 20 anys enrere. El SPL no només serveix com a referent innovador per a altres serveis d'atenció psicològica universitària, sinó que també aporta un valor significatiu mitjançant la prestació d'atenció psicològica especialitzada en salut mental al campus. Amb les dades actuals d'assistència i formació, el SPL es consolida com un element clau en moltes de les iniciatives relacionades amb l'assistència, la formació en prevenció, així com en la promoció de la salut mental i el benestar emocional dels estudiants del campus de la UAB.

Efectivament, la UAB ha dut a terme i consolidat nombroses accions a favor de la salut mental i el benestar emocional. El Servei de Psicologia i Logopèdia podria considerar-se el principal defensor i punta de llança en aquest camp, tot i que és crucial millorar i aprofundir en les accions futures per respondre a la demanda social creixent i a la necessitat de més especialització en els serveis de salut mental. La Universitat ha de ser el lloc on es generin canvis conceptuals i ha de promoure'n la implementació en la societat i en l'àmbit professional a través del seu propi exemple. Per tant, la UAB no pot ni ha de conformar-se amb el que ha aconseguit fins ara. Ha de convertir-se en un espai de debat, creació i originalitat que impulsi i lideri el progrés en les iniciatives relacionades amb l'assistència, la formació en prevenció i promoció de la salut mental i el benestar emocional.

Per concloure citant un destacat expert en salut mental que encara està actiu, el professor doctor Antonio Bulbena, catedràtic de Psiquiatria de la Facultat de Medicina de la UAB, m'agradaria dir: «**Estimats**», amb aquesta lliçó inaugural del curs acadèmic 2023-2024 de la UAB, espero haver representat de manera honorable i digna els meus companys de l'àmbit de la salut mental i el món acadèmic, i haver assolit l'objectiu de la petició del Rector Magnífic i el seu equip de rectorat. Lamento si no coincidim en algunes de les idees i conceptes esmentats. No he perseguit generar confrontacions, sinó fomentar el debat. Del que estic segur és que tots estarem d'acord en una cosa, tal com reflecteix el lema anual de la nostra estimada Universitat Autònoma de Barcelona: «**La**

**salut mental està en joc: guanyem la partida»**. I això és una fita que podem aconseguir junts.

Moltes gràcies per la vostra atenció.