

## **Experts en salut mental alerten que cal reforçar la psicoteràpia a la xarxa pública de salut mental per fer front a l'increment del patiment mental de la població**

- *La Unitat de Psicoteràpia Psicoanalítica d'Adults (UPPA) de Sant Pere Claver, amb més de 40 anys d'experiència, reivindica que la psicoteràpia és un factor terapèutic fonamental i de millora i alhora esdevé un factor protector de la salut mental perquè contribueix a que el quadre psicopatològic del pacient no es cronifiqui.*
- *També evidencia que atendre la salut mental des d'una perspectiva exclusivament biomèdica és un error, perquè promou la medicalització i no el desenvolupament de recursos personals per fer front al patiment que provoquen els trastorns més prevalents, com són la depressió, l'ansietat i/o l'estrès post-traumàtic.*

*Barcelona, 17 de desembre de 2021* - La pandèmia i les seves conseqüències ens han afectat a diferents nivells. Un d'ells és el de la Salut Mental. Segons una metaanàlisi basada en dades de 55 estudis internacionals (1), **la prevalença del trastorn per estrès post-traumàtic va arribar al 22%, la de la depressió al 16% i la de l'ansietat al 15% arran de la Covid19.** Són, respectivament, cinc, quatre i tres vegades més freqüents en comparació al que reporta habitualment l'Organització Mundial de la Salut (OMS).

Les limitacions pressupostàries afecten a tota la sanitat, quin servei no necessita ser millor dotat? En el cas de l'atenció a la Salut Mental la situació és especialment greu: segons el nou Atlas de Salut Mental de l'OMS (2) hi ha: "un decebedor panorama de fracàs mundial a l'hora de prestar a les persones el servei de salut mental que necessiten".

### **La realitat sanitària en Salut Mental**

Què *necessiten les persones*? És compartit, pràcticament de manera universal, a dia d'avui una concepció de la Salut Mental sota un marc *biopsicosocial* en el sentit de tenir en compte aquestes diferents dimensions com a base per oferir una atenció adequada. Però qui coneix de prop la realitat sanitària en Salut Mental en el nostre context sap que es prioritza el *bio*, majoritàriament en forma de tractaments exclusivament psicofarmacològics.

La conseqüència és que **es tracta preferentment amb medicació quadres psicopatològics que haurien de ser tractats d'una altra manera**. A la guia clínica de referència internacional *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE) (3) podem llegir com els trastorns depressius, d'ansietat i el trastorn límit de personalitat, que són alguns dels trastorns mentals més prevalents en població general, **el tractament de primera elecció hauria de ser les intervencions psicològiques amb evidència científica i, només si és necessari, recolzades per tractament psicofarmacològic**. La situació és preocupant: no s'està oferint a les persones el que necessiten doncs per contra del que sosté el consens científic, poques vegades s'ofereix un tractament psicoterapèutic reglat a la població que ho requereix.

## **La psicoteràpia, factor terapèutic i protector de la salut mental**

La psicoteràpia té una funció terapèutica que ajuda a la majoria de persones que pateixen algun trastorn mental a evolucionar en les seves dificultats i en els seus recursos personals, però alhora, **ofereix tot sovint una vessant preventiva, evitant que el quadre psicopatològic es cronifiqui o fins i tot que empitjori, de manera que acabi requerint de major ajuda i recursos**. I, segons la nostra experiència, **esdevé un factor protector de la salut mental**. A més a més l'efecte beneficiós de la psicoteràpia també pot sovint estendre's a l'entorn de la persona que rep el tractament: les persones properes es beneficien de la seva major estabilitat emocional, capacitat de reflexió i major connexió amb si mateixos i els altres.

Enfocar la Salut Mental des d'una perspectiva exclusivament biomèdica és un error perquè no està orientat a fomentar el desenvolupament de recursos personals per fer front al patiment que al llarg de la vida se'ns presenta per diverses qüestions.

Aprofitant que el diumenge 19 de desembre es celebrarà la Marató de TV3 de 2021 dedicada a la Salut Mental, volem expressar que som crítics amb la decisió de destinar exclusivament els diners que s'hi recaptaran a la recerca biomèdica, **considerem que caldria incloure altres estratègies assistencials, de les quals cada vegada hi ha més proves de la seva efectivitat per a tractar les problemàtiques de Salut Mental més prevalents, com són les diferents intervencions psicoterapèutiques**.

Des de [Sant Pere Claver – Fundació Sanitària](#) portem 41 anys oferint tractaments psicoterapèutics a persones ateses a la xarxa pública que poden aprofitar aquest recurs amb bons resultats. L'evidència científica internacional (4) sosté que la psicoteràpia psicoanalítica té igual o més efecte que altres teràpies catalogades habitualment com "basades en l'evidència" i que els pacients que han realitzat una psicoteràpia psicoanalítica continuen obtenint la majoria de les vegades beneficis terapèutics i continuen millorant un cop acabada la teràpia. També ens basem en resultats propis, en concret d'una recerca i un estudi realitzats a la [Unitat de Psicoteràpia Psicoanalítica](#)



[d'Adults](#) (UPPA) dels efectes 2 anys després d'haver acabat el tractament de la Psicoteràpia Psicoanalítica Focal i Breu que oferim. (5) (6)

La psicoteràpia és una opció real i útil per a moltes persones que, ara per ara no poden gaudir-la i, per contra se'ls ofereix un tractament que potser redueix parcialment la seva simptomatologia però que sovint no els és beneficiós a mig o llarg termini. Des de la nostra experiència practicant psicoteràpia psicoanalítica, sumada a l'evidència científica internacional i pròpia, i tenint en compte l'increment de demanda d'atenció psicoterapèutica que s'ha produït en la població, **considerem que s'ha de realitzar un important increment en l'oferta pública de dispositius de psicoteràpia dins la xarxa assistencial en Salut Mental i de la recerca i avaluació de la pràctica psicoterapèutica des del sistema de salut.**

### **Referències:**

(1) Psychiatry research:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120332601#bib0084>

(2) OMS:

<https://www.who.int/es/news/item/08-10-2021-who-report-highlights-global-shortfall-in-investment-in-mental-health>

(3) NICE:

<https://www.nice.org.uk>

(4) Shedler:

<https://psicomedico.files.wordpress.com/2017/04/schedler-la-eficacia-de-la-psicoterapia-psicodinamica.pdf>

(5) Recerca UPPA:

<https://www.spcsalut.org/pdf/Primer-premi-FEAP2012.pdf>

(6) Estudi UPPA:

<https://www.temasdepsicoanalisi.org/2020/07/30/resultados-a-largo-plazo-de-la-psicoterapia-psicoanalitica-focal-en-el-marco-de-la-asistencia-publica/>

### **Per a més informació:**

Comunicació Grup Sant Pere Claver

Júlia Ribó - 670 098 544

Anna Gordiola - 673 776 769

Marta Queipo - 647 242 028

[comunicacio@fhsperclaver.org](mailto:comunicacio@fhsperclaver.org)