



General | | Actualitzat el 10/05/2023 a les 07:30

La salut mental d'infants i adolescents: un problema que preocupa

Es calcula que més del 13,2% dels infants d'entre 4 i 14 anys tenen risc de patir algun problema de salut mental. Després de la pandèmia les dades han empitjorat.

[inici centrareport]1 de cada 4 persones patirà un trastorn de salut mental al llarg de la seva vida. **El 70% dels problemes de salut mental s'inicien abans dels 18 anys.** De fet, es calcula que el 9,4% dels infants entre 4 i 14% tenen risc de patir una mala salut mental.

Les visites als CMIJ han augmentat el 19% en els últims 3 anys, un 90% relacionats amb trastorns de la conducta alimentària i el 69% de les visites d'urgències relacionades amb salut mental infantil i adolescent.

Es tracta d'un **problema greu de salut**, ens assegura la Dra. Dols, la directora de salut mental de l'Hospital Sant Joan de Déu i posa en risc el benestar emocional i la qualitat de vida d'adolescents i joves. La bona notícia és que els trastorns mentals greus no han augmentat en prevalença o incidència.

Això sí, cal posar fil a l'agulla per involucrar a tota la societat per acabar amb els malestars que poden arribar a emmalaltir els infants. **La família i les escoles tenen un paper rellevant** però també implicar a tots els agents de la societat és clau per tal de sensibilitzar i promoure la salut mental infanto-juvenil.

"Hi ha una **part biològica** que és important en referència als trastorns mentals, però l'ambient també hi té un paper clau", assegura. Prevenir l'aparició de senyals d'alerta de malestar, l'atenció al medi natural i oferir suport a tots els agents són intervencions que marquen la diferència.

Per aquest motiu, l'Hospital Sant Joan de Déu, juntament amb el Departament d'Educació, el Departament de Salut i Zurich Foundations, posaran en marxa un programa pilot, anomenat Henka per tal de promoure la salut mental tant a les escoles, però també a les famílies.

Treballar **Mindfundless a l'aula, l'autoconeixement del cos, relaxació, resoldre els conflictes que puguin aparèixer, contextualitzar les emocions de cadascú amb relació al grup**, és clau per tal de prevenir els malestars.

És per aquest motiu que des de l'Hospital Sant Joan de Déu s'ha format al professorat de més de 100 escoles de Catalunya i la corresponent comunitat educativa amb l'objectiu de prevenir problemes de salut mental.

"Explicar a les famílies **les característiques de cada etapa, desmentir mites**, especialment a partir dels 10 anys i fins a l'adolescència, és clau per tal que les famílies connectin amb aquesta etapa vital que és una època de grans oportunitats en l'àmbit de la neuroplasticitat", assegura la Dra. Sintès, directora del projecte Henka. [ficentrareport]

