

Mesura de Govern del Pla de Xoc en salut mental de Barcelona

Maig de 2021

1. INTRODUCCIÓ

L'Ajuntament de Barcelona ha abordat de forma prioritària la salut mental i emocional a la ciutat, i per això ha desplegat estratègies de ciutat per tal de propiciar un marc on tingui cabuda la prevenció, la promoció i l'atenció de la salut mental, sota una mirada des dels determinants de la salut. L'atenció a la salut mental es de les menys desenvolupades al sistema de salut públic i sovint ha sigut font d'estigmatització i poca visibilitat. Es precisament per això que l'Ajuntament des del 2016 amb la posada en marxa del Pla de Salut Mental 2016-2022 ha posat iniciat un procés cap a la consolidació de l'atenció a la salut mental i emocional com un tema prioritari a la ciutat.

L'Ajuntament de Barcelona va aprovar al juliol de 2016 el Pla de Salut Mental 2016-2022 sent el primer pla municipal de salut mental de l'estat. El Pla de Salut Mental tenia l'objectiu d'orientar la salut mental des de la perspectiva d'una ciutat que acompanya les persones per evitar que, en la mesura del possible, tinguin un risc de patiment psicològic, i que, quan presenten un problema de salut mental, siguin ben ateses i puguin desenvolupar un projecte de vida inclusiu des de la proximitat de la comunitat i comptant amb les famílies que les acompanyen. I alhora que aquesta sigui una ciutat compromesa amb la lluita contra l'estigma. Tot això fent-ho des de la informació, la recerca i el rigor de les actuacions i conjuntament amb els agents implicats a la ciutat.

Aquest Pla va ser construït de manera compartida entre les institucions i les entitats de l'àmbit social i de salut de la ciutat per tal de conèixer, coordinar i augmentar els actius del municipi per a la prevenció i la promoció de la salut mental i donar millor atenció tant a les persones amb malaltia mental com a les seves famílies, amb accions en l'àmbit sanitari, social, laboral, educatiu i d'habitatge, entre d'altres.

Aquest pla s'articula mitjançant les següents grans línies estratègiques:

1. Millorar el benestar psicològic de la població i reduir la prevalença de problemes de salut mental, abordant els determinants socials culturals de la salut mental, amb una perspectiva de cicle de vida i d'equitat i una atenció especial als grups amb major vulnerabilitat.
2. Garantir serveis accessibles, segurs i eficaços per satisfer les necessitats físiques, psicològiques i socioculturals de les persones amb problemes de salut mental i de les seves famílies.
3. Garantir el respecte als drets de les persones amb problemes de salut mental, tot oferint accés a les oportunitats per aconseguir una bona qualitat de vida i lluitant contra l'estigmatització i discriminació a què estan sotmeses les persones amb malalties mentals.
4. Assegurar els mecanismes necessaris per a la bona governança del Pla, per a una comunicació fluïda i efectiva i per a l'establiment de sistemes i xarxes que generin coneixement per a l'acció.

Aquestes línies estratègiques es concreten mitjançant 11 objectius que, desenvolupats, es formulen en 111 línies d'acció concretes, de les quals queden definits tant l'objecte, l'actuació o actuacions que en formen part, el pressupost que es dedica cada any i l'ens municipal responsable, així com la temporalitat de les accions. Aquesta estructura permet avaluar de manera objectiva el compliment dels objectius inicials, així com controlar l'evolució del pressupost dedicat anualment.

El Pla dota la ciutat per primera vegada d'un marc de referència comú entre els diferents sectors implicats en la millora del benestar psicològic de la població. Es desplega en diferents fases al llarg del temps i inclou una avaluació periòdica a fi de realitzar els ajustos necessaris per aconseguir l'èxit en la seva implantació. Així, a inicis de 2019 s'havia iniciat el funcionament del 94% de les 111 accions en què es desplega, i la previsió incloïa el fet de completar l'extensió territorial de les accions, així com desenvolupar d'altres projectes específics.

En un context com l'actual, de crisi de salut mental derivada de la situació de COVID19 com a Ajuntament es molt important que sapiguem acompanyar bé aquest moment, revisant i donant eines pel benestar emocional, en definitiva donar eines per a que la població sigui molt més resilient i pugui generar estratègies que els hi generin benestar emocional

Aquesta emergència sanitària va provocar i està provocant una situació de confinament i de restriccions que van abocar a un sentiment generalitzat d'incertesa i pèrdua (de persones estimades, de la feina i del contacte amb l'entorn proper), així com les dificultats associades a l'escolarització i a la conciliació familiar que estan tenint un fort impacte en la salut mental de la població general i també en les persones que ja prèviament patien trastorns mentals.

Per tot això com a Ajuntament hem continuat amb el compromís i voluntat que ens va moure l'any 2016 a fer el primer Pla de Salut Mental de Barcelona. La salut mental ha de ser considerada una salut de primera, i ha de poder abordar-se des de la prevenció i abordar-la sense por ni estigma. L'aproximació comunitària ha estat i es cabdal pel desplegament de l'estratègia, així com el reforç de les xarxes de salut mental existent a la ciutat. Tenim per tant la voluntat de continuar consolidant la xarxa, l'abordatge i la manera de treballar la salut mental i emocional a la ciutat, que de ben segur contribuirà a genera un model específic exportable a d'altres territoris.

Tot seguit es presenta doncs un **balanç del pla de xoc així com un nou abordatge de continuïtat del pla de xoc pels propers 2 anys**. Per fer aquest abordatge s'ha comptat amb la participació de les entitats, serveis i organitzacions amb presència tant a les 10 taules de salut mental de districte com a la Taula de salut mental de Barcelona. En total hem rebut mes de 143 qüestionaris que han estat el nucli que ha permès articular la mesura de govern.

2. EL CONTEXT DE CRISI DE SALUT MENTAL I EMOCIONAL A BARCELONA

La pandèmia ha tingut un impacte en la salut mental i emocional, i ja hi comencen haver les primeres evidències sobre l'abast d'aquest impacte. A continuació es presenten algunes dades de context provinents d'anàlisis científics i fonts d'informació diferents.

2.1. El cost emocional de la pandèmia per la COVID

En la línia d'aquest augment del patiment emocional de manera generalitzada a la població, una enquesta del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS, 2021) a una base de 3300 persones majors d'edat va administrar entrevistes sobre salut mental en el context de la pandèmia. Es van detectar alts nivells de por al contagi o mort d'algun familiar, problemes per dormir, por a sortir i a relacionar-se i una major preocupació per la salut física i mental. Aquesta enquesta també va concloure que:

Destacat

- **6 de cada 10 persones enquestades han tingut símptomes de depressió i ansietat** (en diferents graus), i que ha afectat especialment als més joves i a les dones.
- Entre aquells que van dir que durant la pandèmia **s'havien sentitangoixats i preocupats** els grups d'edat majoritaris eren: 18-24 anys (33,7%); 24-34 (32,3%) i 35-44 (30,4%).
- Segons el mateix qüestionari **un 6,4% de les persones entrevistades havien realitzat una consulta de tipus psicològic o psiquiàtric** per trastorns depressius i ansietat, i a **un 5,8% se li havien prescrit psicofàrmacs**.

De manera similar, l'enquesta a la Joventut de Barcelona enquesta a la joventut de Barcelona 2020¹, realitzada des del Departament de Joventut de l'Ajuntament de Barcelona, va detectar que prop de la meitat dels i de les joves entrevistades declaren que la situació derivada de la COVID-19 i el confinament els ha afectat emocionalment, i **el 60% dels i les joves creuen que l'impacte de la COVID-19 els afectarà de manera negativa o molt negativa**.

Aquesta percepció individual es correlaciona amb la visió de les famílies i l'entorn d'aquestes persones joves: una anàlisi de la Universitat Miguel Hernández (Orgilés, Morales, Devecchio, Mazzeschi i Espada, 2020) amb enquestes a famílies a nivell estatal, assenyala que un **85,7% de les famílies van detectar canvis d'actitud i d'estats emocionals en infants i joves**.

¹ Disponible a: https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxius-documents/enquesta_joventut_impacte_covid19-barcelona-2020.pdf

» *Increment trastorns de la conducta alimentària*

Segons dades facilitades pel Consorci Sanitari de Barcelona, els trastorns de la conducta alimentària (TCA) també s'han vist incrementats a l'any 2020, tant en el nombre de consultes externes, però especialment en el cas dels ingressos a la unitat d'aguts i a l'hospital de dia, com es pot veure a la taula següent:

Taula 1. Dades d'atenció de salut als trastorns de la conducta alimentària

	2019 (n)	2020 (n)	Increment
Ingressos Unitat Aguts	65	99	52,3%
Ingressos Hospital de Dia	77	108	40,3%
Consultes externes	73	79	8,2%

Font: Consorci Sanitari de Barcelona

» *Accés als recursos de salut*

Adicionalment, les restriccions de mobilitat i d'accés als serveis sanitaris van dificultar l'accés als recursos de salut, ja que es va d'haver suspendre pràcticament tota l'activitat sanitària programada i part de la urgent, amb el conseqüent impacte psicològic i en la salut mental i física de la població general (Alzueta, Perrin, Baker et al., 2020; Cénat, Blais-Rochette, Kokou-Kpolou et al., 2021; Organització Mundial de la Salut, 2020; Servei Català de la Salut, 2021). Tant durant el confinament com posteriorment, les dificultats d'accés a l'atenció primària van endarrerir els diagnòstics i la detecció de nous casos, fet que va provocar processos de recuperació més lents, així com l'aparició de nous símptomes o l'agreujament de les simptomatologies prèvies.

Destacat

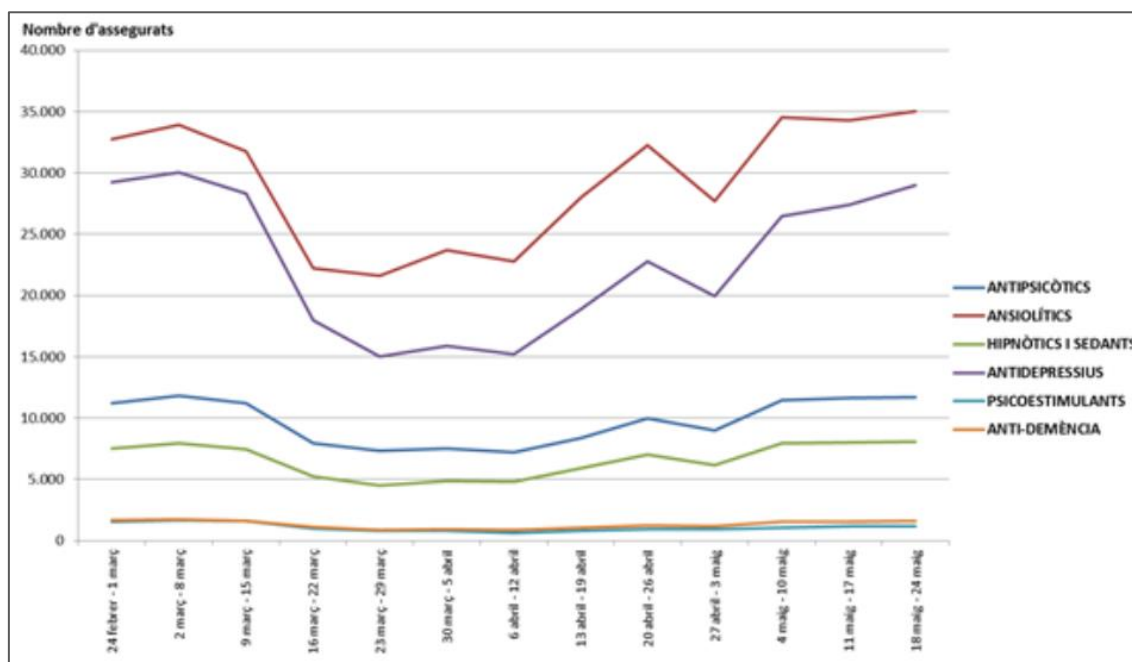
→ **Segons el Servei Català de la Salut (2021) els trastorns d'ansietat van arribar a ser el 2,3% dels motius d'urgència.**

De la mateixa manera que a l'inici de la pandèmia l'activitat assistencial va disminuir a la xarxa sanitària de manera substancial, en general, també va disminuir el nombre de medicaments prescrits i dispensats, però pel que fa a la prescripció de psicofàrmacs, aquesta disminució va ser menor.

» *Increment prescripció de psicofàrmacs*

Un altre dels elements a destacar es el consum de psicofàrmacs en època de COVID19. Com es pot veure a la figura 1, els psicofàrmacs que més van incrementar el seu consum durant el període de gener a juny de 2020 van ser els ansiolítics i els antidepressius.

Figura 1. Prescripció de gener a juny de 2020 segons el tipus de psicofàrmac.



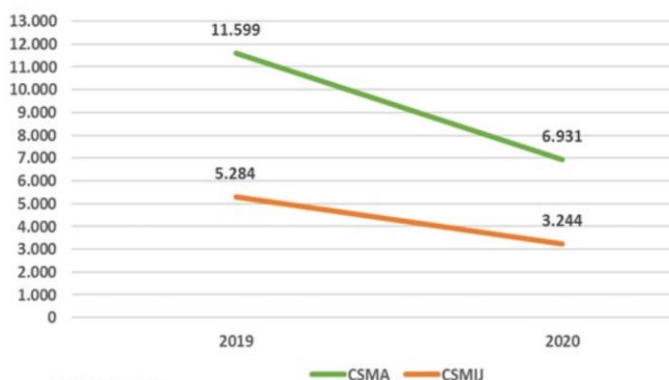
Font: Àrea del Medicament, en Servei Català de la Salut (2021).

» *Accés utilització de la xarxa de salut pública de salut mental*

Aquest empitjorament generalitzat de la salut mental va anar acompanyat, degut a les circumstàncies de restriccions en la mobilitat, d'un pitjor accés a la xarxa de salut pública, que per altra banda estava saturada amb l'elevat nombre de persones afectades per la COVID i per la gravetat dels seus símptomes.

Quant a les visites a l'atenció primària de salut mental a Catalunya, l'informe del Servei Català de la Salut (2020) assenyala que en els centres de salut mental per a adults (CSMA), en el període del 16 de març al 30 de juny de 2019 es van fer 11.599 primeres visites, mentre que en el mateix període de l'any 2020 han estat 6.931 visites. En el cas dels centres de salut mental infantil i juvenil (CSMIJ), el 2019 les primeres visites van ser 5.284 i el 2020 han estat 3.244, amb una disminució del nombre de primeres visites del 38,61%.

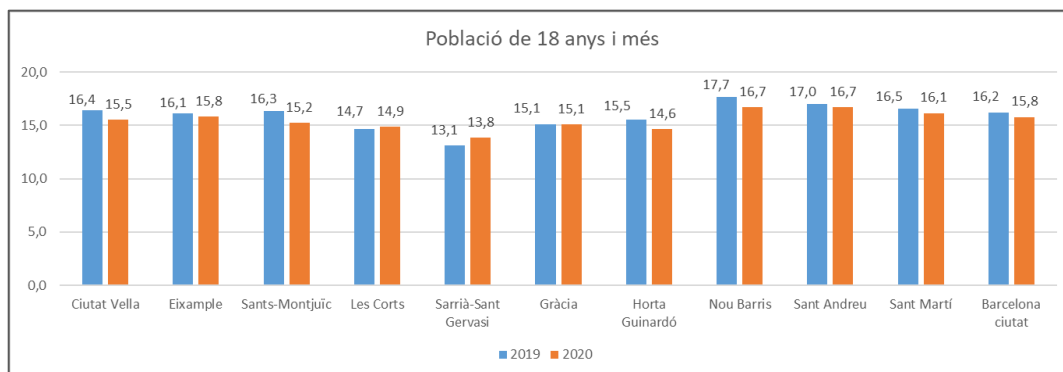
Figura 2. Nombre de visites en CSMA i CSMIJ entre el 16/3 i el 30/6.



Font: Servei Català de la Salut (2020).

De fet, aquesta dificultat en l'accés al sistema públic de salut mental es pot constatar en tot el territori de Barcelona. La següent gràfica mostra la població major de 18 anys atesa a atenció primària de salut amb diagnòstic de salut mental en comparativa 2019-2020:

Figura 3. Població atesa respecte a la població de referència (%)



Font: Consorci Sanitari de Barcelona

Destacat

- Tant en el cas dels CSMA com dels CSMIJ, la patologia que més va augmentar al llarg de l'any 2020 va ser el trastorn d'ansietat (2,41% i 2,07% respectivament).
- En els CSMIJ va destacar també l'augment del trastorn de la conducta alimentària (TCA), amb un 1,57% (Servei Català de la Salut, 2021).
- De manera similar, les dades d'atenció del Servei d'Emergències Mèdiques (SEM) també mostren un increment molt significatiu de les atencions per raons de trastorn d'ansietat l'any 2020. Mentre que el nombre de demandes del 2019 van ser 1.242, al 2020 es va realitzar un total de 4.969 demandes.

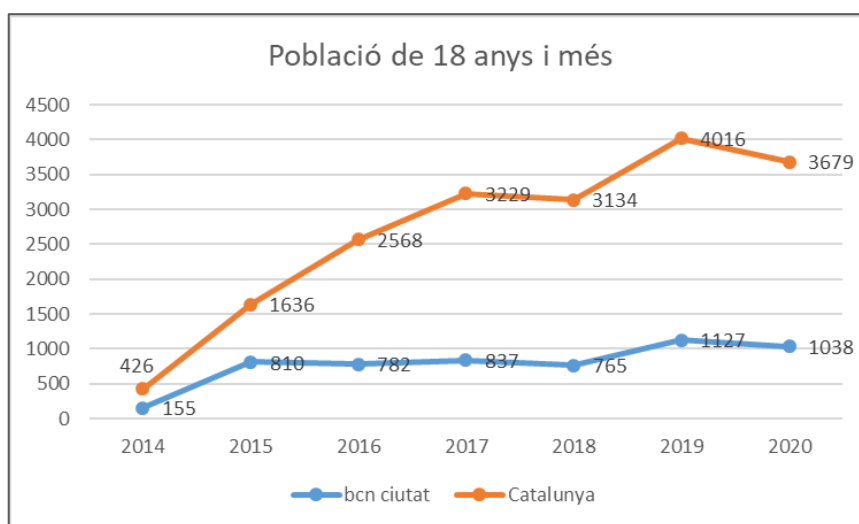
2.2. Una mirada sobre el suïdici

Aquest apartat s'avancen breument dades al voltant de la realitat del suïdici.

En relació al Codi Risc Suïcidi (CRS), aquest consisteix en un registre que s'inicia als serveis d'urgències del sistema públic de salut quan algú ingressa per una temptativa de suïcidi, amb l'objectiu de fer-ne el seguiment corresponent i evitar que es repeteixi l'intent.

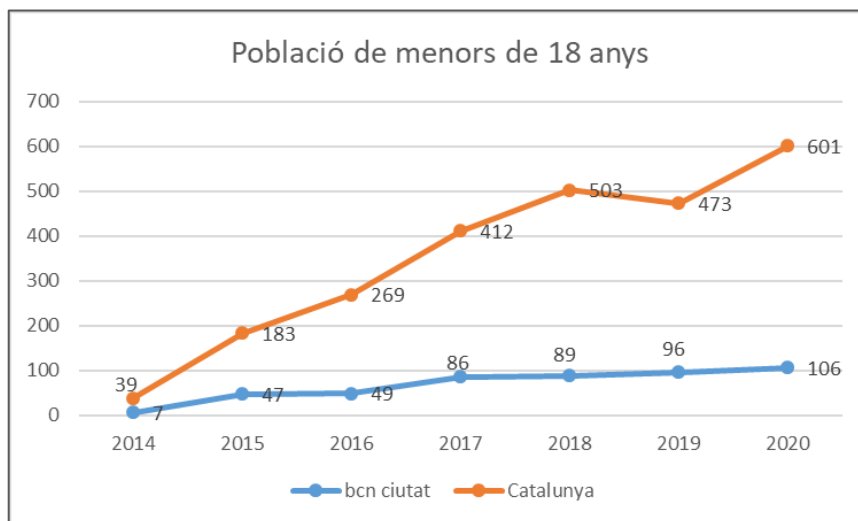
En el cas de les persones majors d'edat el nombre de temptatives a Catalunya s'ha mantingut estable, tendint al decreixement, l'any 2020 en comparació amb els anys anteriors. **Però cal assenyalar l'increment significatiu en el nombre de temptatives a Catalunya en la població menor de 18 anys d'edat**, com es pot veure en les següents gràfiques:

Figura 4. Temptatives de suïdici en població major d'edat (18 anys i més) entre 2014 i 2020.



Font: Consorci Sanitari de Barcelona

Figura 5. Temptatives de suïcidi en menors de 18 anys entre 2014 i 2020.



Font: Consorci Sanitari de Barcelona

Quant a l'índex de mortalitat per suïcidis, les dades de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) respecte de la ciutat en el període 2008-2020 (dades provisionals a data d'abril de 2021) **indiquen que:**

Destacat

- **L'any 2020 es van produir 112 morts per causa de suïcidi, fet que no mostra una gran variació respecte de l'evolució d'anys anteriors.**
- Les majors taxes de mortalitat per suïcidi s'observen en el grup d'edat de persones de 60 i més anys, seguit de les persones entre 30 i 59 anys.

Aquestes dades no presenten diferències respecte de les xifres d'anys anteriors.

De fet, la literatura recent (Kahil et al., 2021; Pinto, Soares, Silva, Curral i Coelho, 2020) apunta que, si bé fins al moment les taxes de suïcidi s'han mantingut dintre de les tendències passades, un cop hagi passat la primera fase de crisi sanitària i estiguem davant de les conseqüències econòmiques i socials que quedaran, tant el patiment emocional associat a les conseqüències de la pandèmia es mantindrà o augmentarà, alhora que hi ha un risc significatiu d'augment en les temptatives i en les morts per causa de suïcidi, especialment entre professionals sanitaris, els adolescents i les persones que han superat la COVID, tinguin o no seqüeles de la malaltia. D'altres estudis (Reger, Stanley i Joiner, 2020; Sher, 2021) assenyalen que les conseqüències de l'aïllament social, la por associada a la pandèmia, la incertesa econòmica, les dificultats per accedir al tractament de salut mental i l'augment del nivell d'ansietat i estrès i el elevat nombre de persones infectades i mortes, a més de les pèrdues de treball i incertesa pel futur, són factors que poden augmentar el risc de suïcidi. Dintre d'aquesta consideració, s'ha de tenir en compte que els i les professionals de l'àmbit sanitari s'inclouen en un grup d'especial vulnerabilitat.

3. BALANÇ DEL PLA DE XOC EN SALUT MENTAL 2020.

3.1. Mesures de xoc desplegades amb el decret d'alarma

Davant de la situació descrita, des de la Direcció d'Envel·liment i Cures de l'Ajuntament de Barcelona es va reaccionar de manera immediata i es van habilitar de manera urgent un conjunt de dispositius telefònics adreçats a la ciutadania, per donar resposta a les necessitats d'acompanyament i suport emocional de la població en unes circumstàncies de confinament domiciliari sense precedents.

Dintre d'aquesta situació sobrevinguda, es va decidir reforçar alguns serveis telefònics de suport ja existents o activar-ne de nous, per tal de donar resposta a les primeres necessitats generades per la pandèmia i el confinament:

- Habilitació d'un telèfon de suport psicològic al llarg de tot el període de confinament i desescalada per a tota la ciutadania, en col·laboració amb el Col·legi de Psicologia de Catalunya.
- Reforç extraordinari del dispositiu durant el confinament del Telèfon de l'Esperança per a l'escolta de persones amb malestar emocional i/o soledat 24 hores/365 dies.
- Impuls al telèfon de suport psicològic adreçat a professionals autònoms, treballadors/es i les seves famílies, en conveni amb PIMEC i Fundació Salut i Persona.
- Habilitació d'un nou telèfon de suport psicològic adreçat a treballadores de la llar, a través de la Fundació Salut i Persona.
- Suport al servei d'atenció psicològica per a professionals de la salut, social i educatiu, amb la Fundació Galatea de l'associació de Col·legis de Metges de Catalunya.



També es van elaborar pautes de recomanacions bàsiques de suport per tal d'oferir eines d'autocura i resiliència a la població per afrontar la situació emocional generada, que es van recollir en una guia amb tots els recursos de suport emocional existents en aquell moment adreçats a la ciutadania. Aquesta guia es va penjar al web "Barcelona des

de Casa" de l'Ajuntament de Barcelona, creat específicament per a la pandèmia i el confinament.

Paral·lelament a la posada en marxa dels dispositius telefònics d'emergència per a la població, es van articular tots els mecanismes de què disposa el Pla de Salut Mental de Barcelona per analitzar i fer un diagnòstic de situació respecte de les noves necessitats i impactes sobre la salut del confinament i marcar orientacions i mesures per abordar les necessitats de benestar emocional de la ciutadania.

Per afrontar aquest repte, es van fer anàlisis dels continguts de les trucades als telèfons d'escolta i suport psicològic; es van realitzar entrevistes a professionals de referència de l'àmbit de la salut mental de la ciutat; es va enviar un qüestionari a les taules de salut mental dels districtes que les tenien activades en aquell moment perquè els seus membres, des de la seva posició professional, poguessin compartir la seva experiència i perspectiva; es van recollir diverses aportacions i diagnòstics de la Taula de Salut Mental de ciutat, la Xarxa de Centres Oberts, la Xarxa de Suport a les Famílies Cuidadores i la Xarxa Accessibilitat i Vida Independent; i per últim, es va realitzar una anàlisi de la literatura científica i de les dades i informes, tant nacionals com internacionals, que hi havia disponibles en aquell moment.

3.2. Definició del 1er Pla de Xoc de Salut Mental

Amb tota la informació recollida, que va incloure el buidatge de prop de 90 qüestionaris omplerts dels membres de les taules de salut mental dels districtes, les entrevistes a professionals, l'estudi de la literatura, etc., es van aplegar unes conclusions compartides i es va arribar al següent diagnòstic dels problemes i necessitats de la població de Barcelona davant d'aquesta crisi sense precedents.

Es van identificar sentiments generalitzats de dol per la mort de familiars i persones properes, la demanda de pautes per comunicar la notícia de la mort als infants i/o gent gran i la necessitat de fer ventilació emocional i compartir sentiments. També es va observar la transició d'un estat de shock (incredulitat, desorientació, desconcert) a un estat de preocupació, ansietat i por, tant



pel futur com per les implicacions presents que comporta la crisi. A mesura que augmentava el temps de confinament apareixien conductes disfuncionals, com ara l'increment en el consum d'alcohol, de tabac o problemes de parella.

També es van posar de manifest les dificultats de les persones professionals i dels equips per poder realitzar les seves intervencions i la necessitat de transformar-se per poder adaptar-se als condicionants que la situació actual imposa en el seguiment i la seva intervenció.

Les famílies que conviuen amb infants o adolescents van reportar situacions de dificultats en la convivència durant el confinament, problemes per dormir, problemes disruptius en joves i necessitat de pautes de comportament per part de les famílies.

Per la tipologia i simptomatologia de la COVID, es van veure afectades especialment les persones grans, que van patir un pitjor decurs de la malaltia i uns majors índex de mortalitat. A més, es van veure molt afectats i afectades per les limitacions del confinament i la manca de rutines. Per aquestes raons, també les persones que cuidaven de les persones grans van patir especialment aquestes pitjors conseqüències, en no poder sortir al carrer i per tenir més necessitats de cura físiques.

També es va constatar la vulnerabilitat social, emocional i de salut que van anar en augment des de l'inici de la pandèmia i va afectar especialment les famílies que ja provenien de situacions vulnerables: malestar emocional, incertesa sobre com afrontar la situació de la nova realitat, episodis depressius, pors, dols no elaborats, pèrdua de familiars, d'amistats o de feines, i com aquestes dificultats podien esdevenir un obstacle en el desenvolupament dels infants i dels joves, en les dinàmiques familiars i en la vida quotidiana.

Quant a la salut laboral, tant les entitats com les persones entrevistades van assenyalar la incertesa laboral com la seva principal preocupació. Es temia que en un escenari de crisi econòmica i altes taxes d'atur els grups de població més vulnerables fossin exclosos del mercat laboral.

En persones amb un trastorn mental previ es va observar un augment de la simptomatologia i del consum d'alcohol, una desorganització i retrocés del procés de recuperació i un augment de les tensions familiars.

3.3. Objectius del Pla de Xoc en salut mental

A partir d'aquest diagnòstic de la situació existent a la ciutat de Barcelona es va realitzar una proposta global, articulada en torn a un Pla de Xoc de Salut Mental que identificava els objectius i mesures que, amb caràcter immediat, s'havien d'abordar a la ciutat. Aquest pla va ser presentat i aprovat per la taula de Barcelona el dia 22 de maig de 2020.

El Pla de Xoc orienta la seva acció en torn al següents objectius:

1. Més persones que saben com protegir la seva salut mental durant la crisi i sobretot, més persones preparades per afrontar les adversitats.
2. Més capacitat de detectar, acompanyar i, si cal, orientar als serveis de suport, a les persones que pateixen els problemes i malestars psíquics més comuns. També en condicions de distanciament.

3. Un suport específic als grups i col·lectius que estan patint especialment l'impacte de la crisi del COVID-19.
4. Més serveis per a la prevenció i atenció a la conducta suïcida: nous canals (telèfons), més suports i formació específica a persones dels serveis quotidians que es relacionen amb col·lectius de risc.
5. Més suport a les persones que han patit la pèrdua de persones estimades: acompanyament al dol.
6. Més capacitat d'organització per anticipar i donar resposta a l'impacte del COVID-19.

Aquest Pla s'orientava de manera prioritària **als següents col·lectius**:

- professionals en la primera línia d'atenció a la ciutadania: serveis de salut, atenció social i altres serveis essencials
- persones amb problemes previs de salut mental
- persones que estan afrontant la pèrdua de persones estimades
- persones que estan afrontant situacions d'extrema sobrecàrrega en la cura de familiars malalts i/o dependents o persones amb discapacitat
- persones grans i persones amb malalties cròniques, que a més es preveu que siguin col·lectius de risc que hauran de viure situacions molt perllongades de distanciament
- infants i adolescents, especialment aquells que han viscut situacions de gran vulnerabilitat i patiment

Destacat

- Amb la finalitat de fer possible aquest Pla, l'Ajuntament de Barcelona va destinar un **pressupost extraordinari de 1.500.000 euros** per tal d'esmoreir els efectes a curt termini que la crisi del COVID-19 comporta per la salut mental de la ciutadania.
- El pressupost extraordinari forma part del FONS COVID19 acordat al Ple Municipal i dotat en 90 milions d'euros per fer front a la recuperació de la ciutat.

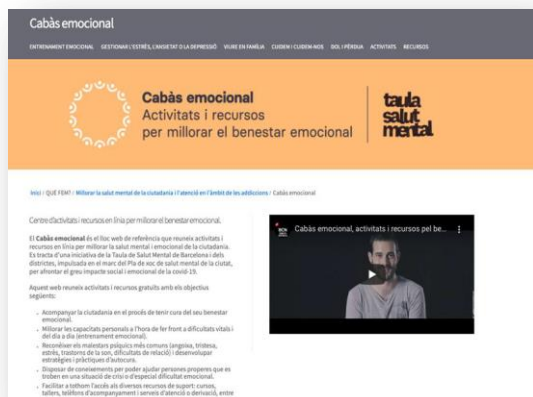
3.4. Accions que van conformar el Pla de Xoc en salut mental

A continuació es descriuen les accions que el van conformar i que es van portar a terme, en relació als sis objectius plantejats prèviament:

1. Més persones que saben com protegir la seva salut mental durant la crisi i persones més ben preparades per afrontar les dificultats

» Cabas emocional

Entre les accions necessàries per reforçar la resiliència de la població de Barcelona es contempla oferir activitats formatives i divulgatives per a la promoció de la salut mental adreçat a professionals i a la ciutadania. Amb aquesta finalitat, l'agost de 2020 es va crear el **CABAS emocional**, un centre per a promoure aprenentatges, recursos i activitats de suport a la salut mental i el benestar emocional des de l'entorn digital.



A través d'un web de referència (<https://ajuntament.barcelona.cat/sanitatissalut/ca/canal/cabas-emocional>) es pot accedir a una programació d'activitats en línia (activitats formatives, així com recursos digitals) que organitzen les entitats i organitzacions de la ciutat. A partir del projecte del CABAS emocional s'està donant impuls a la creació d'actius on-line, iniciatives d'acompanyament i suport compatibles amb les mesures de distanciament: impuls a grups

d'ajuda mútua, grups de suport o altres iniciatives grupals en format de videotrucada.

A data 1 de maig, des del CABAS emocional s'ha pogut accedir a 100 activitats formatives i d'aprenentatge (que inclouen seminaris web, xerrades, conferències, tallers, formacions, taules rodones, grups de suport i activitats grupals puntuals) i a 91 recursos formatius de diferent naturalesa i forma (vídeos, publicacions i webs, entre d'altres). Fins al moment hi ha hagut 43 entitats i organitzacions que han fet aportacions al fons de recursos del CABAS emocional.

Destacat

100 activitats formatives

91 recursos formatius

43 entitats i organitzacions participants

28.633 visites

Entre les situacions que es poden abordar amb els continguts hi ha el dol i la pèrdua de persones estimades, situacions de sobrecàrrega per la cura i/o la convivència continuada amb persones malaltes o dependents, així com eines per a pares i mares d'infants o adolescents.

A un nivell més promocional a banda del portal d'Internet, s'ha promogut l'elaboració i difusió de missatges i recomanacions, com ara la guia de recursos de suport emocional "Serveis i recursos per cuidar la salut mental i emocional" i la guia de recursos de suport emocional adreçada a professionals. També s'ha portat a terme un recull exhaustiu dels recursos en salut mental organitzats des de l'Ajuntament per a la població general, així com reculls específics dirigits a poblacions concretes com ara la comunitat educativa, la salut laboral i els i les professionals i persones usuàries dels serveis socials.

2. Més capacitat de detectar, acompanyar i, si cal, orientar als serveis de suport, a les persones que pateixen els problemes i malestars psíquics més comuns. També en condicions de distanciament

» Dispositius telefònics

Amb aquesta premissa s'han reforçat els següents dispositius d'escolta i atenció telefònica que ja existien prèviament:

- **Telèfon de l'Esperança** per a l'escolta de persones amb malestar emocional i/o soledat 24 hores/365 dies. Al llarg de 2020 van atendre un total de 54.846 trucades, el que suposa un increment del 20% respecte de l'any anterior.
- Suport al servei d'atenció psicològica per a **professionals de la salut** (amb la Fundació Galatea)
- Telèfon de suport psicològic adreçats a **professionals autònoms** i les seves famílies i a treballadores de la llar (amb PiMEC i Fundació Salut i Persona). L'any 2020 van atendre més de 300 trucades entre les dues línies.



També es van crear nous dispositius d'escolta i atenció telefònica, dirigit especialment a les circumstàncies del confinament i les seves seqüeles:

→ **telèfon de suport psicològic al llarg de tot el període de confinament i desescalada** per a tota la ciutadania, en col·laboració amb el

Col·legi de Psicologia de Catalunya. En total va atendre 4.222 trucades (des de l'inici del funcionament el 21 de març i fins el seu tancament el 21 setembre de 2020).

- **telèfon atenció a la població escolar i professionals de l'àmbit educatiu i de lleure**, també en col·laboració amb el Col·legi de Professionals de la Psicologia de Catalunya. Aquesta línia es va habilitar durant els mesos de l'estiu, fins que es va tornar a l'escolarització normal de l'alumnat. Aquest servei es va reforçar amb la publicació d'una guia d'orientacions per a professionals i famílies, elaborada conjuntament amb l'IMEB i la Direcció d'Infància, Joventut i Gent Gran, com es veurà al punt 3.

Moltes de les actuacions endegades contempnen els aprenentatges sobre com ajudar persones properes que es troben en una situació de crisi o d'especial dificultat emocional. Per exemple, en la programació de l'oferta formativa del CABAS es contempnen específicament aquests continguts.

Destacat

54.846 trucades Telèfon de l'Esperança

300 trucades al telèfon per a professionals autònoms i les seves famílies

4.222 Trucades al telèfon Col·legi Psicologia

» Altres suports

L'espai "Konsulta'm" és un servei de suport psicològic adreçat a adolescents i joves per detectar i atendre de forma preventiva el patiment psicològic i els problemes de salut mental del jovent. També ofereix assessorament als professionals que treballen amb grups d'adolescents o de joves. El servei obre una tarda a la setmana en un casal o un espai de proximitat amb activitats juvenils i atén els adolescents i joves, d'entre 12 i 22 anys, que necessiten una resposta especialitzada, àgil i immediata. S'hi pot accedir sense derivació ni cita prèvia. Aquest servei inclou una vessant d'assessorament i formació adreçada als equips de professionals o el voluntariat, també gratuïta i de fàcil accés, dirigida a professionals en contacte amb joves (en l'àmbit educatiu, social o de lleure).

També s'està treballant en la conceptualització i posada en marxa d'un programa de capacitat en primers auxilis en salut mental adreçat a la població general i especialment a les persones més actives en les xarxes de suport formal i informal, per tal de millorar la seva capacitat de donar suport i acompanyar i detectar situacions que requereixen suport professional.

3. Un suport específic als grups i col·lectius que estan patint especialment l'impacte de la crisi del COVID-19. Infants, joves i adolescents

» Centres Oberts

Amb l'objectiu d'oferir suport a un col·lectiu tan específicament colpit per les conseqüències restrictives de la pandèmia, es va reforçar l'atenció a la salut i el benestar emocional en programes socioeducatius, de lleure o socials: conjuntament amb el Departament d'Atenció Social a la Família i la Infància i la Xarxa dels 28 centres oberts de Barcelona es va reforçar la plantilla de professionals que atenen una població jove que ja provenia d'una situació socio-econòmica vulnerable.

Es va decidir configurar equips volants de suport, formats per psicòlegs/es i mediadors/res socials als **28 Centres Oberts de Barcelona** per a la detecció i intervenció amb els infants, les famílies i els professionals que presenten malestar psicològic derivat de la crisi de la COVID-19. Des del seu inici fins al setembre del 2020 es van atendre



Destacat

300 persones ateses als Centres Oberts (infants, adolescents, pares i/o mares i professionals)

445 persones van participar als tallers psicoeducatius (37 professionals i 408 infants i famílies).

» Programa específic pel lleure d'estiu 2020

Com s'ha vist anteriorment, es va incloure un reforç durant la campanya de vacances d'estiu, per tal d'oferir suport psicològic tant als joves que acudien als casals d'estiu com als i a les professionals en contacte amb aquesta població, per tal de detectar, acompanyar i saber orientar signes de malestar psicològic i emocional d'infants i joves. Aquest reforç va incloure l'habilitació d'un telèfon de suport psicològic a disposició del personal educador, monitors i monitores, nens, nenes i adolescents i les seves famílies

Aquestes accions van quedar recollides al pla d'estiu extraordinari per a infants, adolescents i joves "100% Estiu", que es va elaborar conjuntament amb l'IMEB, la Direcció d'Infància, Joventut i Gent Gran i el Col·legi de Psicologia de Catalunya i dintre del quan es va publicar i difondre la guia "Recomanacions i recursos per a la gestió i acompanyament emocional de la infància i l'adolescència en espais educatius i de lleure", adreçada al personal educador, monitors i monitores de les activitats de lleure i esportives de l'estiu, juntament amb un seguit de vídeos i de la infografia "Com acompanyar emocionalment en el lleure?"



» Konsulta'm

També es va reforçar el servei Konsulta'm i es va adequar el tipus d'atenció realitzada a la situació de confinament i interacció social restringida. Respecte de l'atenció presencial habitual, es va passar a una atenció telefònica i online durant l'etapa de confinament.

A més d'adequar el tipus d'atenció oferta a les necessitats sobrevingudes per les restriccions, també s'ha donat un impuls a la implantació del servei del Konsulta'm a tot el territori de la ciutat. Entre 2020 i 2021 s'ha finalitzat aquesta ampliació, i la xarxa de punts d'atenció actualment queda integrada per 11 punts en diferents equipaments de tota la ciutat de Barcelona. Els motius principals de consulta han sigut el malestar psicològic i les dificultats relacionals com a conseqüència de les restriccions en la mobilitat i en la sociabilitat. Les principals dades:

PUNTS D'ATENCIÓ:

Ciutat Vella	Sant Martí
CASAL DE JOVES PALAU ALOS C. Sant Pere Més Baix, 55 Horari: dijous, de 16.30 a 20.30 hores Telèfon: 600 460 754 konsultam.CV@paradesalutmar.cat	CASAL DE BARRI LA LLACUNA C. Bolívia, 49 Horari: 1r i 3r i 5è dimarts de mes de 16.00 a 20.00 hores Telèfon: 600 460 754 konsultam.SM@paradesalutmar.cat
Sant Andreu ESPAI LA FORADADA - CENTRE CÍVIC TRINITAT VELLA C. de la Foradada, 36 Horari: dimarts de 15.30 a 19.30 hores Telèfon: 652 589 696 konsultamsantandreu@fcb.org	CASAL DE BARRI VERNEDA C. Santandreu, 6 Horari: 2n i 4t dimarts de mes de 16.00 a 20.00 hores Telèfon: 600 460 754 konsultam.SM@paradesalutmar.cat
Nou Barris CENTRE CÍVIC ZONA NORD C. Valldiviera, 14 Horari: dimarts, de 16.00 a 20.00 hores Telèfon: 686 791 271 konsultam@ccnrb.com	Sarrià-Sant Gervasi / Les Corts ESPAI JOVE CASA SAGNIER C. Brusi, 51 Horari: dijous, de 15.30 a 19.30 hores Telèfon: 672 542 373 konsultam@ccmcs.com
Sants-Montjuïc ESPAI QUÍMICA JOVES C. Química, 8 Horari: dimarts, de 15.00 a 19.00 hores Telèfon: 660 708 341 konsultam@hsperclaver.org	Horta-Guinardó CASAL DE JOVES GIRAPALLS C. de Teodor Llorente, 20 Horari: dimarts, de 17.00 a 19.00 hores Telèfon: 648 896 626 konsultam.horatael@hospitalarias.es
Gràcia CENTRE CÍVIC LA SEDETA C. Sella, 321 Horari: dijous, de 15.30 a 19.30 hores Telèfon: 672 746 881 konsultam@ccgracia@fcb.org	Eixample EDIFICI TRANSFORMADORS C. d'Ausiàs Marc, 60 Horari: dijous, de 16.00 a 19 hores Telèfon: 617 957 117 konsultam.eixample@clinic.cat

Orientació psicològica per a joves i adolescents i assessorament a professionals. KONSULTA'M

SERVEI GRATUÏT

taula salut mental

Ajuntament de Barcelona

Destacat

11 punts d'atenció Konsulta'm (5 nous oberts des de 2020)

835 atencions fetes durant el 2020 (joves i professionals)

Malestar psicològic i dificultat relacionas son les consultes mes freqüents

» Serveis per adolescents, joves i les seves famílies

Quant a l'adequació d'altres serveis a adolescents, joves i les seves famílies, també es va adequar i reforçar l'atenció del programa Aquí T'Escoltem, que és un servei d'escolta i acompanyament per a joves de 12 a 20 anys d'edat, que proporciona eines i recursos per enfortir les habilitats personals i socials, i fomentar el creixement personal. Al llarg de 2020 han realitzat 5.556 atencions grupals i 2.165 atencions individuals, el que representa un 46% d'increment respecte de les atencions individuals realitzades al llarg de 2019. En total, al 2020 es van atendre un total de 4.470 joves als punts d'atenció Aquí T'Escoltem.

Per altra banda, el Centre per a Famílies amb Adolescents és un servei adreçat a les persones que exerceixen el rol parental (pares, mares o tutors/es). Ofereix informació, formació i orientació sobre la funció parental, tot acompanyant i donant suport. Treballa en estreta relació amb Aquí T'Escoltem, i durant el 2020 va realitzar 838 atencions grupals i 1.143 atencions individuals, el que suposa un increment d'un 91% respecte de les atencions individuals realitzades al llarg de 2019.

» *Altres serveis i programes engegats*

De manera conjunta entre el Pla de Barris de l'Ajuntament, l'Institut Municipal de Serveis Socials (IMSS) i el Consorci d'Educació de Barcelona s'ha desenvolupat una mesura per incloure **l'activitat d'educadors emocionals en 81 escoles de la ciutat a partir del proper curs**, i posar a disposició de les escoles material pedagògic especialitzat i un punt Konsulta'm de referència.

També de manera conjunta amb l'Institut Municipal de Serveis Socials (IMSS) i el Consorci d'Educació de Barcelona s'ha realitzat un mapatge dels recursos en salut mental disponibles per a la ciutadania i per a l'àmbit educatiu (alumnat, famílies i docents), per tal de facilitar el coneixement i l'accés als recursos i serveis disponibles.

Un altre suport a l'abast del col·lectiu d'infants, adolescents i joves a inclòs el fet d'implementar una ampliació de la integració comunitària a joves amb patologia dual (addiccions i problemes de salut mental) referent a tots els CAS, CSMA i CSMIJ de Barcelona. El programa KMK (Kè M'ExpliKes?) és un servei adreçat a joves de 15 a 26 anys amb problemes de salut mental i/o addiccions, i a les seves famílies. Ofereix acompanyament social i emocional per a joves, fomentant la seva inserció ocupacional i formativa, i l'adopció d'un estil de vida saludable, mitjançant accions individualitzades i grupals (tallers d'activitats artístiques, esports, etc).

» *Grups de suport emocional*

En relació a les persones amb una situació socioeconòmica vulnerable, s'ha organitzat trobades de **suport emocional per a persones de risc i sobrecàrrega social** vinculades a les oficines de suport a la tramitació d'ajuts de Pla de barris i Barcelona Activa (Xarse). Es tracta d'un servei d'acompanyament a recursos i de suport personalitzat per a la sol·licitud de tràmits administratius per a persones afectades per la crisi de la COVID-19, amb l'objectiu d'apropar i facilitar tots els recursos i serveis disponibles i donar una resposta efectiva i integral a les persones i famílies afectades.

Aquesta xarxa d'oficines inclou punts d'atenció al Besòs-Maresme, Raval, Bon Pastor, Trinitat Nova, La Marina i Zona Nord, i està previst que al llarg del 2021 s'habilitaran d'altres noves ubicacions.

A més dels serveis d'ajuts als tràmits, aquestes oficines ofereixen a les persones usuàries que ho puguin necessitar trobades de suport emocional, a les quals poden acudir de manera setmanal, amb l'objectiu de reduir la tensió i l'esgotament emocional. Aquests grups estan conduïts per professionals amb experiència en teràpia grupal del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

4. Un suport específic als grups i col·lectius que estan patint especialment l'impacte de la crisi del COVID-19. Persones Grans.

Les persones grans també van patir especialment les conseqüències de la pandèmia: a nivell sanitari, perquè els símptomes han estat especialment greus, arribant a la mort. I perquè el confinament els ha deixat tancats, sense veure familiars o entorn proper, i sense l'accés correcte als recursos sanitaris habituals.

» Programa de trucades "Vostè Com està?"

Per aquestes raons, s'ha elaborat el projecte "Vostè Com està?", adreçat a **persones entre 70 i 84 anys** d'edat que no són usuàries de projectes o serveis municipals (Teleassistència, Vincles, Baixem al Carrer, etc.), que suposen aproximadament unes 70.000 persones a la ciutat de Barcelona. L'objectiu és detectar situacions de soledat no desitjada i patiment en el context de la pandèmia COVID. A través de les trucades també s'informarà de l'oferta municipal per a les persones grans. Per tal de respectar la privacitat, les 70.000 persones reben en primer lloc una trucada automàtica per cribar si volen que alguna persona els truqui per saber com es troben.



En una primera fase del projecte s'han contactat 2.463 persones van respondre que sí que volien rebre trucades personalitzades. D'aquestes, han contestat 2.244 i **s'ha pogut tenir una conversa amb 1.971 persones**, de les quals s'han pogut omplir 1.806 Formularis que ens permet avançar en el coneixement sobre impactes emocionals (17 preguntes que recullen dades qualitatives). El projecte encara continua en marxa.

L'anàlisi qualitativa d'aquests formularis ha permès observar que:

Destacat

- un **10%** de les persones que han contestat manifesten sentir-se soles,
- un **26%** de persones refereix que ha empitjorat el seu estat d'ànim en els últims mesos. Un 7% de les persones manifesten sentir-se malament.
- Un **16%** de les persones entrevistades refereix haver-se sentit tristes en la última setmana.
- A un **26%** de les persones entrevistades se'ls ha informat de recursos disponibles a la ciutat.
- De les persones entrevistades, fins al moment s'han derivat a **90** d'elles a serveis especialitzats de suport psicològic.

» Vincles i Teleassistència

Per altra banda, el servei Vincles té per objectiu reforçar les relacions socials de les persones grans que se senten soles i millorar el seu benestar a través de la tecnologia i el suport d'equips de dinamització social. Un total de 2.800 persones estan vinculades a aquest servei. Durant la pandèmia ha activat un canal específic amb psicòlegs de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) per abordar el benestar emocional.

El servei de teleassistència durant aquest període s'ha reforçat, de manera que:

Destacat

Durant l'any 2020 ha atès gairebé 103.000 persones, i està instal·lat a la llar del 78,5% de les persones majors de 80 anys que viuen soles a Barcelona.

A més, el servei s'ha mantingut en funcionament de forma ininterrompuda durant tota la pandèmia, inclosos els mesos durs de confinament, proporcionant informació, assessorament i tranquil·litat a les persones usuàries.



La campanya específica per mirar d'ampliar el nombre de persones usuàries va suposar l'enviament de locucions a les prop de 20.000 persones majors de 75 anys que viuen soles a la ciutat, d'uns 37.000 missatges de telèfon mòbil i d'unes 60.000 cartes a diferents domicilis. Durant els mesos del confinament entre març i maig del 2020 el servei va arribar a fer al voltant de 73.000 trucades informatives per difondre els consells de prevenció respecte al COVID de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), a la vegada que va rebre al voltant de 1.000 trucades de persones que ja eren usuàries demanant informació sobre el coronavirus.

5. Un suport específic als grups i col·lectius que estan patint especialment l'impacte de la crisi del COVID-19. Col·lectius de professionals.

Tant el sector de professionals de la salut han patit unes dures conseqüències de la pandèmia, degut a la seva exposició a la malaltia i ampliació dels horaris de treball, que sovint els ha allunyat de les seves pròpies famílies. Per altra banda, les cuidadores també han hagut de treballar més i en pitjors condicions de les habituals.

Una prioritat ha estat el facilitar serveis d'assessorament expert en salut mental a professionals de serveis comunitaris per reforçar la prevenció i detectar precoçment problemes de salut mental i dels col·lectius amb més dificultats de vinculació als serveis de salut mental i intervenir-hi.

En aquest sentit, l'espai "Konsulta'm" s'adreça també a professionals que treballen amb grups d'adolescents o de joves que necessiten assessorament sobre casos o situacions concretes que es poden trobar durant l'exercici de la seva tasca professional diària. Al 2020 es van atendre 120 consultes de professionals comunitaris/es i s'ha donat suport a 147 entitats i organitzacions comunitàries.

S'està portant a terme un suport a entitats i serveis de la salut mental comunitària a del territori, mitjançant un suport comunitari i social dels CSMAs i CSMIJs als districtes amb més desigualtats socials de salut. L'objectiu és apropar l'atenció en salut mental a les persones dels barris amb més desigualtats i desestigmatitzar les consultes a professionals de la salut mental.

També s'ha donat un suport específic a les entitats de la ciutat que treballen amb persones i famílies cuidadores amb sobrecàrrega de cura amb projectes específics de suport emocional, com ara Alzheimer, autisme, etc., i a les entitats de treballadores de la llar de la ciutat que fan funcions d'acompanyament i suport emocional.

Quant al suport a la inserció i reinserció laboral, s'ha treballat el suport a projectes clau per a la recuperació, la integració i la vida independent de persones amb trastorn mental, tant en l'accés i el manteniment de la feina com en les relacions socials i el temps de lleure. Dintre del marc del pla de xoc en salut mental, s'ha donat un impuls extraordinari a la inserció sociolaboral de persones amb problemes de salut mental mitjançant l'aportació de 250.000 euros a la convocatòria de subvencions de Barcelona Activa "Impulsem el que fas": el resultat han estat onze entitat subvencionades.



Així mateix, s'ha impulsat i reforçat el suport a programes d'ajuda mútua, grups d'escolta, de recuperació després de l'aïllament pel confinament, acompanyament a famílies, etc. a través de les entitats en primera persona i entitats de famílies de referència amb l'aportació afegida de 60.000 euros en el pressupost habitual.

En col·laboració amb el Consell Assessor de Salut Laboral s'ha realitzat un grup de treball de salut mental i empresa, amb l'objectiu de detectar i concretar diverses accions de salut mental aplicables a l'àmbit laboral i les seves necessitats dintre del context de la crisi present.

6. Més serveis per a la prevenció i atenció de la conducta suïcida

La Xarxa per la Prevenció de la Conducta Suïcida es va constituir el dia 11 de març de 2020, per tal de ser un marc de treball que connecti totes les organitzacions de la ciutat amb capacitat d'acció i incidència en la matèria i impulsar una agenda de projectes que es consideren prioritaris.



En formen part la Taula de Salut Mental de Barcelona, l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), el Pla Director de Salut Mental de Catalunya, el Servei de Prevenció, Extinció d'incendis i Salvament de l'Ajuntament de Barcelona, la Guàrdia Urbana, el Consorci d'Educació de Barcelona, el 061 CatSalut Respon, el Centre d'Urgències i Emergències Socials de Barcelona (CUESB), el Consorci Sanitari de Barcelona (CSB), el Telèfon de l'Esperança i entitats diverses.

Arran de la pandèmia, l'acció d'aquesta Xarxa es va redirigir per donar resposta a les necessitats que previsiblement hi haurà com a conseqüència de la crisi actual. D'aquesta manera, es va habilitar un telèfon de prevenció de la conducta suïcida, gratuït i disponible les 24 hores del dia, els 365 dies. El número és el 900 92 55 55.

El dispositiu, que s'ha posat en marxa amb la col·laboració de la Fundació Ajuda i Esperança atén específicament trucades on es presentin ideacions o conductes suïcides, així com aquelles experiències properes.



El protocol d'atenció consisteix en acollir la persona que truca, avaluar el risc en base a les circumstàncies i context personal en aquell moment, i realitzar un acompanyament emocional. En els casos de risc alt i suïcidi en curs, el protocol estableix les passes per contactar i activar els serveis d'emergència corresponents.

Des de l'inici del servei al mes d'agost, fins al mes d'abril s'han rebut:

Destacat

- **1.781** trucades telefòniques, de les quals 40 han estat suïcidis imminents o en curs, que han requerit la intervenció dels serveis d'emergències.
- Tenim constància que com a mínim en **20 casos** hi ha hagut un rescat amb èxit.
-

A banda de l'habilitació del telèfon de suport específic, s'ha articulat la creació d'un espai de trobada, suport i atenció per a famílies i entorn de persones amb risc de conducta suïcida i supervivents, a l'espai Barcelona Cuida. Aquest espai el dinamitzen les dues associacions expertes que hi ha a la ciutat: l'Associació Catalana per a la Prevenció del Suïcidi (ACPS) i Després del Suïcidi – Associació de Supervivents (DSAS). Aquestes entitats ofereixen, des del juny de 2020, atencions individuals i grupals a persones afectades pel suïcidi de persones propers.

Fins a l'abril de 2021, l'associació ACPS ha atès 70 persones i famílies en risc de suïcidi o en el seu entorn proper, per tal de donar-los eines de com afrontar, acompanyar o derivar aquestes persones amb les eines més adequades. L'entitat DSAS ha atès més de 150 persones supervivents que han perdut algú proper per causa d'una mort per suïcidi. Aquesta pèrdua traumàtica està considerada com a un factor de risc de presentar ideacions o temptatives suïcides en el futur.

Ambdues entitats també ofereixen xerrades formatives en prevenció del suïcidi per a diversos col·lectius específics.

Dintre de les accions de la Xarxa de prevenció de la conducta suïcida també s'ha elaborat i difós el vídeo "Trencar el silenci ajuda a prevenir el suïcidi", disponible a <http://www.youtube.com/watch?v=zBswH5d8fA>.



7. Més suport per a les persones que afronten el dol i la pèrdua

La Taula de Salut Mental de ciutat va obrir l'abril de 2020 una comissió de suport al dol per la pèrdua de persones estimades durant el context de la pandèmia. Aquesta comissió va elaborar i difondre continguts específics (materials, programes, seminaris) tant per a persones adultes com també infants i adolescents.

Des del web del CABÀS emocional s'està programant una oferta específica d'activitats i recursos per facilitar els aprenentatges sobre com afrontar el procés de dol i també per acompanyar persones properes en aquest procés. Actualment des de la web del CABÀS es pot accedir a diferents materials d'interès i en diferents formats.

Aquesta oferta s'ha generat amb la col·laboració amb diferents organitzacions expertes de la ciutat.

També s'estan preparant activitats i recursos específics adreçats a infants, adolescents i joves, conjuntament amb el Departament de Joventut.

» Grups de suport al dol

S'han habilitat intervencions grupals d'atenció al dol, compatibles també en condicions de distanciament: en col·laboració amb el COPC, la Fundació Hospital de la Mercè i el Consorci de Biblioteques s'està impulsant la iniciativa "T'acompanyem en el sentiment" que consisteix en l'oferta a la ciutadania de grups de suport al dol a tres biblioteques de referència de Barcelona. És un programa de deu sessions en grup de dues hores de durada en la que es tracten i es comparteixen l'experiència del dol i la pèrdua d'una persona estimada. S'està preparant l'avaluació del programa pilot i la seva extensió al conjunt de la ciutat mitjançant la incorporació de noves biblioteques, i l'impuls a noves activitats de suport al gener de 2021.

Fins al moment de redacció d'aquest document s'han realitzant o s'estan portant a terme un total de 12 grups, i s'està treballant en la preparació de 6 nous grups entre maig i juliol. En cada un dels grups pot participar un nombre màxim de 5 persones, donat que les limitacions actuals limiten les reunions fins a 6 persones (una

ha de ser la persona que acompanya el grup). Es tracta d'un recurs que ha tingut molt bona acollida, i normalment hi ha llista d'espera. Per aquesta raó, i per motius de necessitats de la ciutadania, està previst que hi hagi una oferta activa de grups fins a finals de l'any 2021.



» Accions de comunicació i sensibilització

Respecte de tasques de comunicació i sensibilització, es va publicar el document "Orientacions als mitjans de comunicació per parlar de les morts, el dol i la pèrdua en temps de COVID-19", en col·laboració amb el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya i el Col·legi de Periodistes. També s'ha dissenyat una campanya de difusió (de cartells, vídeos i *flyers*) per distribuir en paper, en xarxes socials i en diverses ubicacions i equipaments de la ciutat, com ara el metro.

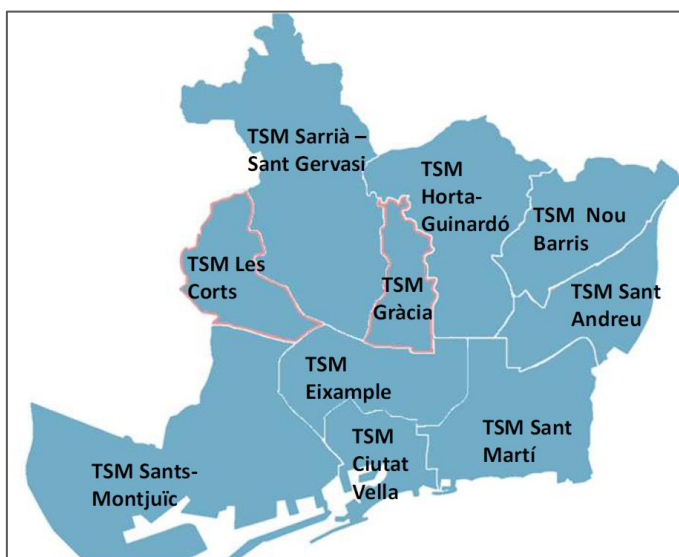
8. Més capacitats d'organització col·lectiva

El Pla de Xoc en salut mental ha suposat l'impuls i seguiment col·laboratiu del Pla de Xoc a través de les taules de salut mental, que a més de participar en el diagnòstic han participat en el desplegament de diferents projectes, i posteriorment al període de confinament han elaborat el document "Lliçons apreses en l'atenció de salut mental" (Causa, Estrada i Mundet, 2020).



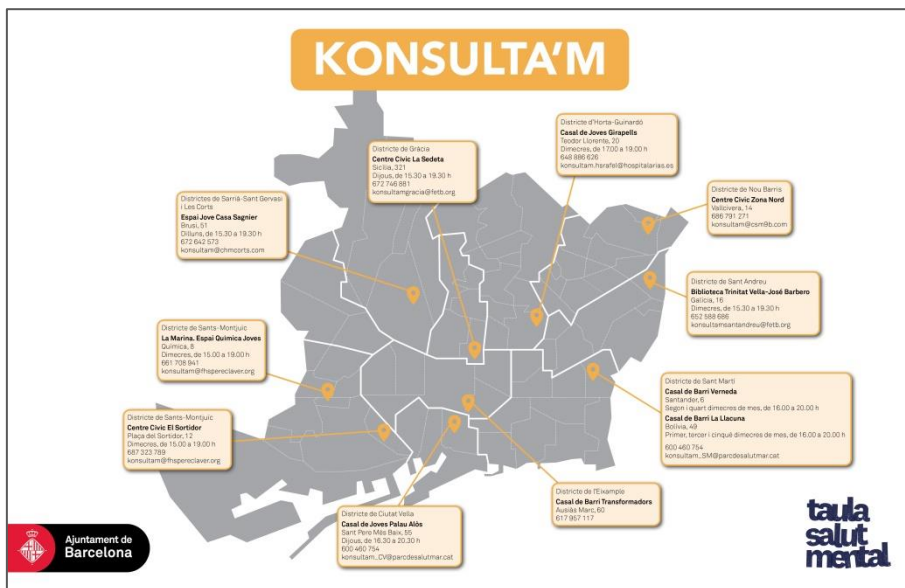
Dintre d'aquest context també s'ha donat un reforç a l'activació de les taules de salut mental dels districtes que encara no les havien iniciat, de manera que a data d'abril de 2021 s'ha acabat de completar el mapa territorial de salut mental passant de nou taules en actiu a un total de 10, una per a cada districte de la ciutat. Tots els districtes compten amb les seves taules de salut mental actives.

Figura.6 Taules de salut mental actives per a tots els districtes de Barcelona a data de maig de 2021.



D'una manera similar, i també dintre de les accions del pla de xoc en salut mental de Barcelona, s'ha reforçat l'obertura dels punts d'atenció Konsulta'm que faltaven, de manera que finalment s'ha articulat la presència del Konsulta'm en tot el territori de la ciutat.

Figura 7. Distribució dels punts d'atenció Konsulta'm disponibles a tot el territori de Barcelona al 2021.



Per tal de millorar l'organització col·lectiva a nivell de ciutat, s'ha impulsat un pla de comunicació i una campanya en xarxes socials i mitjans públics, per tal de difondre una campanya de sensibilització sobre la prevenció del suïcidi i una altra campanya per donar a conèixer el servei Konsulta'm entre el seu públic objectiu.

També s'està treballant de manera contínua i compartida amb les taules de salut mental de ciutat i dels districtes per tal d'abordar nous marcs d'intercanvi entre professionals, entitats i organitzacions, amb l'objectiu de fer l'anàlisi i el seguiment continuat de les tendències i dades en temps real.

RESUM ACCIONS PRINCIPALS PLA DE XOC SALUT MENTAL 2021

ACTUACIÓ	NOMBRE D'ACTUACIONS I INTERVENCIIONS	TENDÈNCIA 2020-21
DISPOSITIUS TELEFÒNICS SUPORT EMOCIONAL	61.300 PERSONES HAN ESTAT ATESES en els diferents recursos telefònics 73.000 TRUCADES DEL SERVEI DE TELEASSISTÈNCIA per fer acompanyament durant el confinament.	- INCREMENT DEL 20% en les trucades del telèfon de l'esperança - Posada en marxa de NOUS recursos: telèfon en col·laboració Col·legi Psicologia, Campanya de trucades per persones grans de 70 a 85 anys.
ESTRATÈGIA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI	1781 TRUCADES rebudes al telèfon de prevenció 210 ATENCIONS FETES al BCuida per part de les entitats	Programa INICIAT A L'AGOST 2020
ACOMPANYAMENT A LA SALUT EMOCIONAL	S'han iniciat 5 GRUPS DE SUPORT EMOCIONAL a diferents barris de la ciutat.	Programa INICIAT A L'OCTUBRE 2020
ACCIONS DE SUPORT AL DOL I LA PÈRDUA	S'han realitzat 18 GRUPS DE DOL	Programa INICIAT A L'OCTUBRE 2020
GENERACIÓ DE XARXA I TEIXIT COMUNITARI	Actualment ja estan desplegades les 10 TAULES DE SALUT MENTAL de districte Actualment 350 SERVEIS, ENTITATS I ORGANITZACIONS FORMEN PART DE LES TAULES DE SALUT MENTAL DE DISTRICTE I CIUTAT.	3 TAULES NOVES 2020-2021
DISPOSITIUS PER INFÀNCIA, ADOLESCÈNCIA I JOVENTUT		
ATENCIONS PER INFÀNCIA EN RISC	745 INTERVENCIIONS GRUPALS I INDIVIDUALS als Centres Oberts de la Ciutat	Projecte realitzat al 2020 en el marc de pla de xoc.
DISPOSITIUS ATENCIÓ ADOLESCENTS I JOVES	21 PUNTS D'ATENCIÓ a la ciutat 2.900 ATENCIONS als diferents punts d'atenció per suport emocional per infants i joves.	- S'han obert 5 NOUS PUNTS KONSULTA'M - L'atenció creix un 138% ALS PUNTS KONSULTA'M - L'atenció creix un 46% ALS DISPOSITIUS AQUI T'ESCOLTEM.

4. LA CONTINUÏTAT DEL PLA DE XOC EN SALUT MENTAL A PARTIR DE 2021

En la situació actual en què ha passat un any des de l'inici de l'estat d'alarma després d'haver executat i avaluat el Pla de Xoc, i tot analitzant la situació actual, les dades de la situació actual ens indiquen que seguim patint i afrontant una segona onada de problemàtiques relacionades amb la salut mental de la població que és necessari seguir abordant.

A banda de la opinió dels i les professionals, també la literatura recent (Taquet, Geddes, Husain, Luciano, i Harrison, 2021; Zvolensky, Garey, Rogers, et al., 2020) assenyala que l'impacte anirà més enllà del que podem concretar, però que encara està molt present en l'actualitat.

Els efectes sobre la salut mental dels i les joves estan aflorant de manera preocupant, segons indicacions de professionals de la salut mental de Catalunya, i d'acord a la opinió recollida des del Consorci d'Educació de Barcelona respecte dels i les professionals de l'àmbit educatiu: els i les joves estan sofrint un greu patiment emocional, amb un increment en les autolesions, en la freqüència i gravetat dels TCA i en les temptatives de suïcidi. De fet, el grup de 18 a 29 anys és el més representat entre les trucades rebudes al Telèfon de Prevenció del Suïcidi, iniciat per l'Ajuntament de Barcelona el passat agost de 2020 com a una acció del Pla de Xoc en salut mental.

Quant a l'atenció que reben aquests i aquestes joves, en aquests moments hi ha professionals (Moreno, 2021) que demanen que els i les especialistes en salut mental es puguin desplaçar als domicilis i comptar amb una major participació de les famílies en el procés de recuperació terapèutica dels i les joves. Tal i com s'indica de manera ampla, "la quarta onada és de salut mental", i per tant es requereix una intensificació del treball comunitari. A més, això suposa un estalvi econòmic per al sistema públic de salut, donat que el cost del desplegament d'equips domiciliaris per pacient i any oscil·la entre els 8.000 i els 10.000 euros, mentre que només un dia d'hospitalització d'adolescents ja implica uns 200 euros cada dia.

Com ha hem vist abans, una part important de la població sent un important malestar emocional, i a més, en el cas de la població jove, hi ha un increment de conductes autolesives, TCA i temptatives de suïcidi.

Per aquesta raó, hem actualitzat el procés de consulta i anàlisi de la situació de la salut mental i les necessitats de la ciutadania en aquests moments. Amb aquesta finalitat, de nou hem articulat la realització d'entrevistes i l'administració d'enquestes a actors clau membres de les taules de salut mental dels districtes, de la mateixa manera que vam fer a l'inici del Pla de Xoc al 2020: s'ha administrat un qüestionari a les taules de salut mental dels districtes, en un moment en què ja estan totes les taules de la ciutat actives.

Això ha suposat **un total de 143 qüestionaris respostos**; també s'han efectuat consultes a diversos actors de l'àmbit de la salut mental a Barcelona, i entrevistes a professionals de l'àmbit a la ciutat. També s'ha realitzat una anàlisi de la literatura científica recent, més un estudi dels models de què s'està fent en d'altres països. Per últim, s'han tingut en compte les anàlisis qualitatives dels continguts de les trucades als dispositius telefònics de suport disponibles al telèfon de l'esperança, el telèfon de prevenció del suïcidi, les trucades a persones grans i les trucades realitzades des de PiMEC a autònoms/es, treballadors/res i les seves famílies.

Amb la perspectiva que ens dona l'anàlisi d'aquestes dades actualitzades i l'estudi dels nous anàlisis d'informes, hem reorientat les noves necessitats referents a la salut mental de la població de la ciutadania de Barcelona. Un cop ha transcorregut aproximadament un any de la posada en marxa del Pla de Xoc en salut mental, hem detectat les següents necessitats relatives a la salut mental i el patiment emocional actual de la població:

» *Increment dels problemes socials i desigualtats*

Hi ha un augment progressiu de situacions de desigualtat i problemes socials per part de la ciutadania. Es detecten persones que, arran de la pandèmia, han perdut la feina o la seva font d'ingressos un fet que reverteix negativament en les seves vides. Així, es detecten situacions de pobresa i de precarietat. El treball, l'alimentació, l'habitatge són tres dels eixos clau que defineixen aquestes dificultats.

Es destaca especialment la precarietat sobrevinguda, persones de classe mitjana que tenien condicions socioeconòmiques bones que arran de la pandèmia han passat a estar en una situació de precarietat (laboral i habitatge). Aquest canvi comporta un patiment específic, vinculat amb una identitat de classe que ara s'ha perdut.

Així mateix, es preveu haver de fer front a l'atur de llarga durada incrementant el nombre de persones que es troben en situació d'exclusió social. Preocupa especialment la cronificació d'aquestes problemàtiques socials.

» *Increment de la població amb malestar psicològic que requereix ser atesa*

Es detecta un augment dels trastorns adaptatius i de vivències de malestar psicològic vinculades a l'ansietat, l'angoixa o estrès relacionats de forma directa o indirecta amb la pandèmia: la incertesa en el futur, pèrdues de feina, els ERTOS, el teletreball, l'accés a l'habitatge, la manca de relacions socials, dols no resolts (defunció de familiars en circumstàncies en què no es pot acompanyar ni acomiadar) la por al contagi per Covid-19, etc.

» *Increment dels trastorns mentals*

Es percep un empitjorament en algunes persones que tenen un trastorn mental degut a les circumstàncies de pandèmia. Depenent a la tipologia del trastorn mental que es pateix, la pandèmia ha intensificat algunes simptomatologies i n'ha disminuït d'altres. Per exemple, casos que tenen una situació de fòbia social se senten més còmodes ja que poden tenir menys contactes i casos que requerien de les dinàmiques socials per tenir una rutina s'han descompensat arran del confinament i postconfinament.

Així mateix, es detecten l'increment les crisis conductuals i conductes de tipus fòbic, els casos de trastorns límits de la personalitat, perfils depressius i trastorns de conducta alimentària.

» *Increment del consums de substàncies i addicció a pantalles*

El confinament ha comportat un augment del consum de substàncies, especialment alcohol, i un abús de fàrmacs. Es destaquen consultes per ansietat que a vegades amaguen un consum de tòxics darrera, sense reconèixer l'abús com a problema, així com recaigudes en persones que havien deixat de consumir.

Pel que fa a l'addicció a les pantalles, es detecta principalment en infància i joves que fan un consum abusiu i problemàtic de la tecnologia digital, el joc i les xarxes socials, fent molta exposició emocional en aquestes i amb un incrementat arran de la pandèmia i de les restriccions en les activitats d'oci i socialització. Aquestes addiccions a vegades impliquen alteracions significatives en les seves relacions socials i en els hàbits bàsics de cura personal (son-alimentació).

» *Malestar amb l'Administració Pública*

La manca de presencialitat arran de la Covid-19 ha implicat dificultats per mantenir el contacte amb l'administració pública, realitzar gestions o tràmits amb les diferents administracions. Si bé s'han habilitat telèfons sovint es fa molt difícil de contactar-hi, ja que estan saturats. Els temps de resposta dels tràmits s'han dilatat, a la vegada que ha augmentat la dependència d'aquests recursos i la necessitat de suport i acompanyament per realitzar les gestions (bretxa digital). Hi ha la sensació que no s'han garantit les necessitats bàsiques d'un Estat del benestar.

» *Incertesa amb el futur, no esperança i anomia*

Es detecta un estat d'ànim baix, relacionat amb la situació socioeconòmica que ha generat la pandèmia en moltes llars: distanciament dels familiars, aïllament social (sovint com a forma de prevenció), restriccions. La manca de perspectiva de resolució a curt o llarg termini, malgrat l'inici de la vacunació, ha comportat una situació de malestar vital que, en ocasions, evoluciona cap a una clínica depressiva i/o ansiosa sostinguda.

Especialment en joves i gent gran, hi ha una mirada envers el futur amb poques esperances, provocant una desmotivació generalitzada per fer canvis en el present. El fet de no tenir un futur clar a curt termini que doni estabilitat (tant a nivell laboral com social) genera angoixa i, en els casos de persones amb problemàtiques de salut mental prèvies o que ja es trobaven en una situació de vulnerabilitat abans de la pandèmia, estan veient agreujada la seva simptomatologia per aquesta raó.

» *Pèrdua dels espais comunitaris i de socialització*

Degut a les restriccions sanitàries s'han reduït o tancat l'atenció presencial, l'accés als serveis o la capacitat d'organitzar activitats grupals. Els espais comunitaris en que es duia la vida en comunitat han quedat tancats, els espais culturals o d'oci han vist minvada la seva activitat o han tancat. Aquesta disminució de l'activitat comunitària i l'augment del distanciament social per raó de seguretat sanitària han fet que es perdin les dinàmiques de socialització que enriqueixen i donaven sentit a la vida de moltes persones. Totes aquestes pèrdues d'espais de socialització han portat a augmentar

l'aïllament social, la soledat no volguda, especialment en gent gran, l'apatia i l'angoixa, generant malestar emocional.

Per les situacions de vulnerabilitat social que s'estan vivint i per tal d'atendre el malestar emocional de la població es considera important recuperar el suport grupal i els recursos comunitaris.

» *Soledat no volguda*

Es detecta una ruptura molt brusca de la gent gran amb el teixit social i comunitari que promouen la ocupació en el temps d'oci i el contacte social. Aquesta situació ja existia abans de la Covid-19, però s'ha vist molt agreujada arran de la pandèmia, el tancament de serveis i activitats i la por al contagi. Es destaca el deteriorament cognitiu i físic, l'augment d'ansietat i del sentiment de solitud. També afecta molt negativament la bretxa digital, que provoca dificultats per accedir a certs recursos ara virtuals i comunicar-se en el cas de persones que no disposen d'infraestructura o coneixement tecnològic.

» *Increment d'autolesions en joves*

Preocupa molt l'augment de conductes autolesives en joves. Podrien ser provocades per factors relacionats amb la pandèmia, com ara les situacions d'angoixa permanent fruit del distanciament social, la sensació d'incertesa i la manca d'esperança envers el futur, etc. Aquests factors interfereixen en el procés maduratiu emocional dels joves i fan augmentar el seu malestar.

» *Increment dels suïcidis, la ideació de suïcidis i dels intents autolítics*

Aquesta tendència es detecta en el conjunt de la ciutadania, tot i que sembla que s'expressa més en les franges d'edat de joves i de gent gran. El confinament i les restriccions fruit de la pandèmia han alterat l'ordre social, provocant situacions de desesperança i anòmia que evolucionen en una manca de motivació pel dia a dia i un augment de la ideació de suïcidis i intents autolítics.

» *Increment de la conflictivitat intrafamiliar*

Preocupa l'increment de les violències en l'àmbit familiar. Es considera que, arran del confinament i d'haver de passar més temps a casa en una situació d'incertesa i de pèrdua de rutines, de vegades, la frustració es canalitza a través de la violència, ja siguin agressions físiques o verbals. S'han detectat casos de violència intrafamiliar, maltractament infantil i també un increment de les violències masclistes, que focalitzen l'inici o l'agreujament en el confinament.

S'assenyala que l'augment dels conflictes intrafamiliars pot estar originat, en part, per una manca d'habilitats parentals. També es destaca la tendència d'alguns joves que s'aïllen a la pròpia habitació, veient la relació amb els mares i/o mares malmesa arran d'una convivència forçada.

» *Sobrecàrrega de persones cuidadores de familiars*

El tancament i la no-presencialitat dels diversos serveis i recursos del districte han provocat un desbordament en les persones cuidadores informals. Aquest col·lectiu, majoritàriament feminitzat i que ja pateix sobrecàrrega emocional, ha patit aïllament arran d'haver d'estar pràcticament tot el dia a casa amb infància o gent gran a càrrec, situació que ha afectat negativament el seu benestar emocional.

Es destaca el cas de les famílies amb infants i joves amb diversitat funcional, a qui a aquesta manca de suports al malestar emocional es suma a un aïllament social degut a l'estigma que ja patien abans de la pandèmia; i les persones a càrrec de gent gran amb demència, dificultant encara més la situació de confinament.

» *Sobrecàrrega dels i les professionals*

Es detecten situacions de sobrecàrrega i estrès que poden derivar en malestars més greus. Cal diferenciar els equips dels àmbits social, sanitari i d'educació amb les persones que treballen en l'àmbit de la llar i les cures. En el primer cas, els serveis han estat saturats, les i els professionals han vist incrementada la seva càrrega professional, treballant en situacions de gran estrès i amb una sensació d'incapacitat a l'hora de donar resposta a les necessitats de la població en el marc de la pandèmia.

En el cas de les treballadores de la llar i les cures, la seva situació també ha estat d'alta complexitat: arran del tancament dels serveis i recursos, s'han vist aïllades a casa amb les persones a qui cuiden, patint una sobrecàrrega laboral i emocional molt gran. Preocupa especialment la desprotecció que pateixen de les treballadores en situació administrativa irregular, que poden trobar-se en circumstàncies de vulneració dels seus drets laborals.

5. CONCLUSIONS I PROPOSTA D'ORIENTACIONS DE FUTURES LÍNIES DE TREBALL

Com hem vist, la situació actual presenta unes noves problemàtiques de salut mental, afegides a la fatiga mental associada a la pandèmia i a les restriccions i incerteses continuades en el temps (OMS, 2020). Per aquesta raó, **proposem 10 reptes i 24 noves línies d'actuació.**

Les línies d'actuació són de tres tipus en relació a les ja desplegades en el Pla de XOC: de manteniment, de reforç i de nova creació.

10 REPTES

1. Articular la resposta extraordinària que requereix la gravetat de la crisi de salut mental dels adolescents i joves, reforçant les aliances entre l'àmbit educatiu, comunitari i de salut.
2. Accelerar l'impuls de l'estratègia de prevenció al suïcidi, (Xarxa PRECS) i focalitzar els esforços en la població més jove.
3. Enfortir les capacitats d'afrontament de la ciutadania, facilitant aprenentatges en estratègies d'autocura i eines de gestió emocional.
4. Activar "suports de proximitat": Capacitar als referents per a reconèixer i comprendre els malestars psíquics i orientar a les persones que els pateixen als serveis i recursos que els poden ajudar.
5. Incrementar l'abordatge de la dimensió emocional en tots els serveis i programes que es relacionen amb persones d'especial vulnerabilitat (aturades, grans, cuidadores sobrecarregades, familiars de persones de persones trastorn mental, etc.).
6. Impulsar una acció preferent en barris més desfavorits, posicionant la promoció i la millora de la salut mental com una estratègia necessària per a revertir els processos de desigualtat social.
7. Potenciar el suport a projectes que faciliten la plena participació de les persones que afronten trastorns de salut mental en la vida comunitària (inserció laboral, lleure, etc.)
8. Consolidar noves aliances en àmbits i entorns estratègics: àmbit laboral i educatiu.
9. Consolidar el rol de les Taules de Salut Mental, com a fonaments per a seguir avançant en una acció més estratègica, més integrada i més transversal.
10. Instar al Govern de Catalunya a definir, calendaritzar i impulsar de manera urgent un Pla de Xoc de Salut Mental, amb dotació addicional.

REpte 1

Articular la resposta extraordinària que requereix la gravetat de la crisi de salut mental dels i de les adolescents i joves, tot reforçant les aliances entre l'àmbit educatiu, comunitari i de salut .

- 1.1. Avançar en l'aliança amb el Consorci d'Educació i el Consorci Sanitari en la definició de mesures per a la prevenció i promoció de la salut mental en els entorns educatius, mitjançant: la dotació de professionals especialitzats/des en l'acompanyament emocional a les escoles d'alta complexitat de la ciutat; la formació als i a les referents i professionals de la comunitat educativa quant a primers suports i formació en línia; la informació i formació per a les famílies; la difusió a la comunitat educativa dels suports i els recursos disponibles a la ciutat; el reforç als aprenentatges socioemocionals i la gestió emocional; la connexió amb els serveis i dispositius comunitaris, com ara els programes Aquí T'Escoltem i Konsulta'm; i el suport específic a adolescents i joves que experimenten dificultats amb la salut mental.
- 1.2. Completar la xarxa de punts per a l'abordatge del malestar emocional d'adolescents i joves i per la detecció primerenca: potenciar el Servei d'Informació i Assessorament a les Famílies (SAIF) i completar la cobertura del programa Aquí T'Escoltem a tots els districtes, així com consolidar el servei Konsulta'm com un servei clau de suport comunitari per abordar les necessitats emergents.
- 1.3. Facilitar l'articulació dels Centres Oberts amb els dispositius de salut mental comunitària: Konsulta'm, CSMIJ i CSMA, especialment en aquells territoris prioritaris; generar una oferta de formació bàsica en salut mental per a referents de serveis comunitaris i per a joves, que permeti reconèixer, comprendre el malestar psíquic i si cal, orientar a recursos de suport (RCO) als Punts d'Informació Juvenil, casals de joves i altres; articular, amb les organitzacions implicades (com ara ASPB, CEB, CSB, i d'altres entitats especialitzades) l'abordatge dels problemes emergents identificats: trastorns de la conducta alimentària, ús abusiu de pantalles i autolesions; i impulsar un programa de prevenció al suïcidi específic per a joves.

REpte 2

Accelerar l'impuls a l'estratègia de prevenció al suïcidi (Xarxa de Prevenció de la Conducta Suïcida) i focalitzar els esforços en la població més jove.

- 2.1. Programa de prevenció a la conducta suïcida adreçat a joves, que doni resposta a l'emergència actual.
 - » *Posada en marxa d'un canal directe 24h 365 dies per fer prevenció suïcidi específic per joves.* Implica un canal Whatsapp bidireccional vinculat a l'equip del telèfon de prevenció del suïcidi. L'equip estarà supervisat per psicòlegs especialistes en jove prevenció del suïcidi. El joves és el mitjà que utilitzen per comunicar-se, ja que el 97% dels joves quasi no parlen per telèfon segons estudi UOC
 - » *Desenvolupament d'una APP* amb els continguts i telèfons d'atenció per a la prevenció del suïcidi seguint els models, ja en funcionament de solvència

contrastada. Per exemple, L'aplicació *Stay Alive Regne Unit* i els estudis posteriors que s'han fet demostren que el 76% de les persones que l'han utilitzat els ha ajudat a prevenir el suïcidi. Les funcions de l'APP:

- Accés ràpid a les línies d'ajuda i serveis
 - Un pla de seguretat que pot emplenar una persona que es planteja el suïcidi
 - Pàgina de contactes de seguretat
 - Estratègies per protegir-se del suïcidi.
 - Eines per ajudar a una persona que pensa en el suïcidi.
 - Pla de benestar per a la recuperació, un lloc per als vostres pensaments, inspiracions i idees positives.
 - Motius per viure
 - Serveis d'assistència en línia i altres aplicacions útils.
 - Recursos de dol per suïcidi.
- » *Desenvolupament del programa de capacitat i campanya de sensibilització: "Parlar Salva Vides"* on els/les participants aprendran els factors de risc i senyals d'advertència habituals associats al suïcidi i la forma de mantenir-se a si mateixos i a la resta. El programa anirà destinat a:
- *A adolescents i joves:* El 76% dels joves quan tenen un problema recorren als seus iguals es per això que es fonamental donar eines perquè els adolescents i adults joves estiguin capacitats per afrontar aquestes situacions mitjançant la conversa i la relació (JED Fundation , especialitzada en prevenció suïcidi juvenes)
 - *A referents dels joves de l'àmbit educatiu, del lleure, l'esport, etc.).*

Els participants es capacitaran en: comprensió dels factors protectors que redueixen el risc de suïcidi i estratègies per gestionar la salut mental i ser proactius en l'autocura. També se'ls oferirà formació i orientació sobre senyals d'alerta i comportaments que cal buscar i com obtenir ajuda per a algú en crisi suïcida

2.2. Concretar i posar en marxa les mesures que es contemplen a l'estratègia de ciutat, definint i endegant nous projectes dirigits a:

- » sensibilitzar i implicar a les persones que són referents en els serveis i entorns de vida quotidiana en la prevenció del suïcidi: formació específica adreçada a professionals i voluntariat de serveis relacionats amb col·lectius de risc.
- » reduir l'accés a entorns i mitjans letals: elaborar un mapa de punts negres i definir propostes d'intervenció.
- » contribuir a la millora de les capacitats de l'atenció primària, l'atenció d'urgència i el seguiment a les crisis, tot prenent com a referent al Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.
- » articular els processos de recollida i seguiment de dades i informació que han de fonamentar el seguiment i l'avaluació de l'estratègia.

2.3. Consolidar i millorar les actuacions ja iniciades, que inclouen el telèfon de prevenció del suïcidi, el suport a les famílies i persones de l'entorn afectades mitjançant la consolidació dels espais de trobada, suport i atenció per a famílies i entorn de persones amb risc de conducta suïcida i supervivents, i facilitar una

comunicació i sensibilització sobre el suïcidi de forma més responsable i més intencional, tot donant a conèixer els suports disponibles i presentant alternatives.

REpte 3

Enfortir les capacitats d'afrontament de la ciutadania, tot facilitant aprenentatges en estratègies d'autocura i eines de gestió emocional.

3.1. Consolidar el CABAS, la plataforma on-line per a l'educació i el suport emocional de la ciutat. És necessari fer que sigui una eina encara més estratègica, més accessible, més coneguda i més compartida. Per això, s'ha d'impulsar un conjunt de mesures de millora tecnològiques per garantir, entre d'altres, l'adaptació dels continguts als temes prioritaris, facilitar l'experiència d'ús i incrementar la seva difusió.

3.2. Impulsar el programa "I tu com ho portes?: Parlem de salut mental i benestar emocional", dintre del qual es pugui generar una oferta d'activitats diversa, en diferents entorns i formats (xerrades, cercles de conversa o tallers) i adreçades a diferents grups i realitats, amb l'objectiu de donar a conèixer estratègies d'afrontament i autocura, facilitar informació sobre recursos propers i adequats i si cal, orientar als serveis de suport adients.

REpte 4

Activar "suports de proximitat": capacitar a persones referents (professionals o comunitaris) per a reconèixer i comprendre els malestres psíquics i orientar a les persones que els pateixen als serveis i recursos que els poden ajudar.

4.1. Impulsar el programa de primers suports en salut mental (RCO): **generalitzar una oferta a tots els Districtes de la ciutat d'una formació bàsica en salut mental**, adreçada a referents dels serveis de proximitat, es dir, que es relacionin directament amb la població de (monitors de menjador, esportius, de casals de gent gran, voluntaris del món associatiu) per tal que puguin aprendre a reconèixer, comprendre i acompanyar persones del seu entorn que afronten una situació de malestar psíquic i coneguin els recursos disponibles als quals els poden orientar. Hi hauran "antenes" a tots els districtes, es generaran xarxes de persones referents a tots els districtes. Seran persones, que sovint tenen contacte amb molta gent (mestres, educadors en el lleure, cossos de seguretat...etc). Hauran estat formades per poder detectar a persones amb malestar emocional, sabent aplicar primers ajuts en cas que sigui necessari i acompanyant allà on calgui si aquella persona necessita continuïtat en el seu acompanyament. Seran els "veïns/Veïnes emocionals".

- » Aquesta formació vol donar la confiança i les habilitats per a ajudar a una persona del propi entorn (família, amistats, llocs de treball) i coneixement dels recursos disponibles en la comunitat.

- » Els participants adquiriran les habilitats necessàries per respondre i o acompanyar una crisi de salut mental fins que aquesta que es pugui atendre professionalment
 - » Es desenvoluparan seminaris de 6-8 hores amb 2 sessions, i es podrà reconèixer aquesta formació
- 4.2. Promoure la capacitat en RCO (primers suports en salut mental) a professionals del serveis municipals.

REpte 5

Incrementar l'abordatge de la dimensió emocional en tots els serveis i programes que es relacionen amb persones d'especial vulnerabilitat

- 5.1. *Persones grans fràgils*: cal donar continuïtat a les iniciatives endegades per a detectar i abordar situacions de malestar emocional de les persones grans, mitjançant la definició de noves propostes d'intervenció coherents amb les necessitats i preferències identificades a partir de l'anàlisi qualitativa de les trucades telefòniques del servei "I vostè, com està?", així com contribuir a concretar i posar en marxa un servei de suport emocional en la nova plataforma on-line adreçada a gent gran: Vincles Plus.
- 5.2. *Cuidadores sobrecarregades*: cal consolidar l'atenció al benestar emocional i la salut mental com una dimensió prioritària en tots els programes i serveis de suport a les persones cuidadores: difusió d'orientacions, oferta d'activitats, etc., així com generar una oferta d'activitats específica (on-line i presencial). També cal donar continuïtat al suport a les entitats en aquest àmbit: grups de suport, d'acompanyament, etc.
- 5.3. *Persones afectades per la crisi econòmica*: promoure les actuacions de suport ja endegades, que inclouen els grups de suport emocional vinculats a les oficines de tramitació d'ajuts (XARSE) i el telèfon de suport psicològic articulat amb PIMEC i dirigit a treballadors/res autònoms/es i les seves famílies i entorn.
- 5.4. Intensificar, conjuntament amb Barcelona Activa, les mesures per a l'abordatge de la salut mental en les activitats i itineraris d'orientació i acompanyament en la inserció laboral, especialment d'aquelles persones amb dificultats afegides.
- 5.5. *Persones amb trastorns de salut mental*: mantenir els programes d'ajuda mútua, grups d'escolta, acompanyament a famílies, etc., a través de les entitats en primera persona i entitats de famílies de referència.
- 5.6. *Persones que afronten processos de dol i pèrdua*: mantenir les accions vinculades a l'acompanyament al dol i la pèrdua (i especialment l'oferta de grups de suport) fins a final d'any, així com incorporar l'acompanyament al dol com un àmbit estable de treball de l'espai Barcelona Cuida.

REpte 6

Garantir una acció preferent en els barris més desfavorits, posicionant la promoció i la millora de la salut mental com una estratègia clau per a revertir els processos de desigualtat social

- 6.1. Elaborar de plans integrals, intersectorials i comunitaris per la prevenció i millora de la salut mental en 4 barris prioritaris, en el marc del Pla de Barris de la ciutat i Salut als Barris. Es treballaran amb la Taula de Salut Mental dels districtes on hi son pràcticament tots els agents del territori treballant pel benestar emocional dels veïns i Veïnes El primer pla es farà a la Zona Nord de Nou Barris.
- 6.2. Endegar **un programa addicional en els CSMAS, serveis per adults majors 22 de anys, dels 6 districtes de la ciutat** que integren els territoris més desfavorits i amb majors desigualtats de salut mental. L'objectiu es oferir suport en salut mental als programes de la zona, als professionals i a la ciutadania.
 - » *Oferta de tallers i cursos* per la millora del benestar emocional. La temàtica dels tallers anirà en relació als principals problemes que afecten a la salut mental que es detectin (angoixes, pors, situacions de vulnerabilitat, precarietat econòmica sobrevinguda, etc.). Hi haurà una oferta comuna i una específica de territori. Els tallers tenen una part formativa però també una part col·lectiva i de suport social (han de ser tallers vivencials, amb un espai per fer cafè, per xerrar amb les altres persones, compartir, etc.). Serveixen per recuperar les xarxes de suport que s'han perdut amb la pandèmia.
 - » *Consulta oberta*. Espai on les persones que tinguin malestars emocionals o patiment psicològic puguin accedir i parlar amb una persona professional. L'espai ha de ser molt accessible: dins d'algun equipament comunitari, amb horaris adaptats a la vida laboral i familiar, que es pugui atendre a persones de diferents cultures i aquelles que es troben en situació de més vulnerabilitat.
 - » *"Interconsulta" comunitària*. Comunicació organitzada amb diferents agents del territori que poden ser detectors o prescriptors: teixit associatiu, entitats, etc.
- 6.3. Mantenir l'anàlisi de les desigualtats de salut territorials com a eina per al disseny i criteri de priorització de les intervencions i programes de promoció i protecció de la salut mental.

REpte 7

Potenciar el suport a projectes que faciliten la plena participació de les persones que afronten trastorns de salut mental en la vida comunitària (inserció laboral, lleure, etc.)

- 7.1. Mantenir mesures per facilitar la ocupació de les persones amb trastorn de salut mental, tot potenciant els programes d'intermediació per a la inserció en l'empresa ordinària i el manteniment de la feina.

- 7.2. Impulsar nous programes que faciliten la plena participació de les persones que afronten trastorns greus de salut mental en la vida comunitària en els àmbits del lleure, la cultura, etc.

REpte 8

Consolidar noves aliances en àmbits i entorns estratègics: àmbit laboral i educatiu

- 8.1. Liderar i promoure un pacte de ciutat per la salut mental i el benestar emocional en l'entorn laboral que, amb la implicació dels agents econòmics i socials defineixi un marc estratègic de referència i concreti actuacions per a la promoció de la salut mental en l'àmbit laboral, la reducció de riscos psicosocials, el suport a persones que afronten problemes de salut mental i la lluita contra l'estigma.
- 8.2. Avançar en l'aliança amb el Consorci d'Educació i el Consorci Sanitari de Barcelona en la definició de mesures per a la prevenció i la promoció de la salut mental en els entorns educatius.

REpte 9

Consolidar el rol de les Taules de Salut Mental, com a fonament per seguir avançant en una acció més estratègica, més integrada i més transversal.

- 9.1. Establir els nous marcs de treball necessaris, així com mantenir els processos de col·laboració amb els nous actors (com ara la Xarxa de Centres Oberts, de Biblioteques o el Col·legi de Periodisme de Catalunya) i implicar-ne de nous. També és necessari donar continuïtat a les accions de comunicació pública, tot donant resposta al context actual.

REpte 10

Instar al Govern de Catalunya a definir, calendaritzar i impulsar, de manera urgent, un Pla de Xoc de Salut Mental, amb una dotació addicional

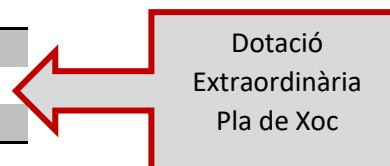
Es urgent comptar amb una Pla de Xoc nacional en salut mental a Catalunya, dimensionat d'acord a l'abast i l'emergència de la crisi actual, que respongui a necessitats i problemes que el nou context ha fet emergir i ha intensificat i que sigui coherent amb una visió de la salut mental integrada, transversal i intersectorial.

Per a la seva definició, dimensionament i impuls, demanem que el Govern de la Generalitat reconegui i recolzi el compromís i la capacitat de les ciutats i els governs locals per articular una acció conjunta en favor de les prioritats acordades.

Proposem la constitució d'una Taula Interinstitucional per a la definició i impuls del Pla de Xoc que contempli la representació de la ciutat de Barcelona, així com la d'altres ciutats de Catalunya.

7. MARC ECONÒMIC ESPECÍFIC PLA DE XOC

Any	Dotació
2019	0,8M€
2020	2,5M€
2021	1,4 M€



- » El 2021 es destinarà un 74% més de recursos que l'any 2019.
- » L'any 2020 hi ha haver una dotació extraordinària provinent del Pla de Xoc de Drets Socials en el marc del pla de xoc de COVID19.

Els propers **2 anys es destinaran 3M€ a per a mantenir, reforçar i iniciar noves mesures en el marc de la continuació del Pla de Xoc Salut Mental.**

8. GOVERNANÇA

- » El Pla de Xoc de Salut Mental ha estat orientat i validat en el marc de la Taula de Salut Mental de Ciutat i les taules de districte, que es l'espai de ciutat des d'on es fa seguiment del Pla de Salut Mental 2016-2022.
- » Lla Taula de Salut Mental de Ciutat es té el rol de ser l'espai de compromís, de participació i de seguiment i revisió de l'estratègia de ciutat, i per tant també serà espai a on fer el seguiment de les noves actuacions. Entre taula i taula es manté contacte permanent amb els actors per vetllar per les actuacions.
- » Les Taules de Salut Mental de districte tenen un paper clau en la definició de les principals línies d'actuació i de donar-li el seu caràcter territorialitzat a les mesures de xoc.
- » Cada línia té els seus espais d'orientació tècnica compartida entre els diferents actors especialitzats en l'àmbit, que després es comparteixen en les sessions globals de la taula.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Alzueta, E., Perrin, P., Baker, F.C., Caffarra, S., Ramos-Usuga, D., Yuksel, D., Arango-Lasprilla, J.C. (2021). How the COVID-19 pandemic has changed our lives: A study of psychological correlates across 59 countries. *Journal of Clinical Psychology*; 77:556-570.

Causa, A., Estrada, M., Mundet, A. (2020). *Lliçons apreses dels serveis i entitats de les taules de salut mental dels districtes de Barcelona durant el confinament i desconfinament*. Document de treball.

Cénat, J.M., Blais-Rochette, C., Kokou-Kpolou, C.K., Noorishad, P., Mukunzi, J.N., McIntee, S., Dalexis, R., et al. (2021). Prevalence of symptoms of depression, anxiety, insomnia, posttraumatic stress disorder, and psychological distress among populations affected by the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*; 295: 113599.

Centro de Investigaciones Sociológicas (2021). *Encuesta sobre la salud mental de los/as españoles/as durante la pandemia de la COVID-19*. Estudio CIS nº 3312.

Eduvic (2020). *Estem en xoc. Suport emocional i relacional a famílies, infants i adolescents atesos als centres oberts de Barcelona*. Memòria d'actuació justificativa setembre – desembre 2020. Autor.

Kahil, K., Cheaito, M., El Hayek, R., Nofal, M., El Halabi, S., Kudva, K., Pereira-Sánchez, V., et al (2021). Suicide during COVID-19 and other major International respiratory outbreaks: A systematic review. *Asian Journal of Psychiatry*; 56: 102509. Doi: 10.1016/j.ajp.2020.102509.

Moreno, F. (2021). *Alerta sobre la salut mental de joves i adolescents: "És la quarta onada"*. Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals. Recuperat de <https://www.ccma.cat/324/alerta-sobre-la-salut-mental-de-joves-i-adolescents-es-la-quarta-onada/noticia/3097140/#origen=swipe>.

Organització Mundial de la Salut (2020). *Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países*. Recuperat de <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., Espada, J.P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Frontiers in Psychology*; 6(11):579038. doi: 10.3389/fpsyg.2020.579038.
- Pinto, S., Soares, J., Silva, A., Curral, R., Coelho, R. (2020). COVID-19 suicide survivors – A hidden grieving population. *Front Psychiatry*; 21(11): 626807. doi: 10.3389/fpsyt.2020.626807
- Pla de salut mental de Barcelona 2016-2022. Ajuntament de Barcelona. Juliol 2016. Disponible a: https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxius-documents/pla_salut_mental.pdf
- Servei Català de la Salut. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya (2021). *Informe breu núm. 42: Efectes del confinament en la salut mental*.
- Sher, L. (2021). Post-COVID syndrome and suicide risk. *QJM: An International Journal of Medicine*; 114(2):95-98.
- Taquet, M., Geddes, J., Husain, M., Luciano, S., Harrison, P.J. (2021). 6-month neurological and psychiatric outcomes in 236379 survivors of COVID-19: a retrospective cohort study using electronic health records. *Lancet Psychiatry*; 8: 416-27.
- Zvolensky, M. J., Garey, L., Rogers, A. H., Schmidt, N. B., Vujanovic, A. A., Storch, E. A., ... & O'Leirigh, C. (2020). Psychological, addictive, and health behavior implications of the COVID-19 pandemic. *Behaviour research and therapy*; 134, 103715.