

Però, què pot fer el fisioterapeuta per a la meua salut mental?

Oscar Rodríguez Nogueira

FISIOTERAPEUTA
PROFESSOR DE LA FUB
orodriguez@fub.edu



■ L'increment dels trastorns mentals s'ha fet evident. Segons les dades del ministeri de Sanitat Espanyol de l'any 2008, són ja la causa més freqüent de càrrega per malaltia a Europa.

La depressió ocupa el quart lloc entre les causes de morbiditat (proporció de persones que emmalalteixen en un lloc durant un període de temps determinat en relació a la població total) i es preveu que el 2020 passi a ser la segona.

El trastorn d'ansietat generalitzada és ja la segona malaltia psiquiàtrica pel que fa a prevalença tant a Europa com als EUA amb el 2%. L'OMS estima que fins al 20% de la població tindrà trastorns psicològics l'any 2020.

Però, què és la salut mental? L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix salut mental com «l'estat de benestar en el qual la persona, conscient de les seves capacitats, afronta l'estrès normal de la vida, treballa de forma productiva i contribueix a la seva comunitat. La salut mental és el fonament del benestar individual i

del funcionament eficaç de la comunitat».

De què depèn la nostra salut mental? De la definició de l'OMS podem extrapolar que la salut mental depèn de les nostres capacitats, de com ens sentim amb nosaltres mateixos i com a animals socials, del rol que tenim a la societat (treball i contribució a la comunitat). No depèn només de nosaltres, sinó també de la interacció i el rol que adquirim o ens atorguen les persones que ens rodegen. Per tant, és de vital importància com ens sentim amb nosaltres i com ens fan sentir els altres.

L'evidència acumulada ha portat les organitzacions de salut a emfatitzar la importància de l'autoestima com un component fonamental de la salut mental. Un alt nivell d'autoestima es relaciona amb benestar subjectiu, felicitat, estabilitat emocional, independència i adaptabilitat, mentre que un baix nivell es relaciona amb dependència, ansietat i depressió.

L'autoestima depèn de tres components fonamentals: competència, autonomia i relació.

Guanyant autoestima a través de l'exercici físic. Una pauta adequada d'exercici físic proporciona gradualment autonomia, control, competència i relació. El fisioterapeuta buscarà comprendre els factors psicològics individuals per adaptar el tipus concret



Un grup de dones practicant fúting

d'exercici i la manera de realitzar-lo. L'exercici i l'esport són activitats socials que potencien les relacions i les afiliacions, per tant, el professional s'encarregarà de paucar exercicis individuals o en grup depenent de les necessitats i evolució del pacient.

La teoria suggereix que l'ajustament de l'activitat ha de ser dissenyada per produir una sensació de domini i autodeterminació. Es proposaran objectius específics, mesurables, factibles, realistes i acotats al temps i amb l'objectiu de la consecució de majors fites. D'aquesta manera, l'individu objectiva

la seva millora, font de motivació per continuar amb el tractament actiu. Això, a poc a poc augmentarà l'autonomia i el control percebut sobre la pròpia salut.

Aquestes millores als paràmetres augmentaran la sensació de competència, i és important el reforç positiu realitzat pel fisioterapeuta. Les millores més grans de l'autoestima i l'autopercepció física es donen en persones inexplorades en l'exercici, que comencen amb puntuacions més baixes. Això inclouria la població de mitjana edat, pacients amb trastorn mental i discapacitat física.

Una alteració mental afecta l'estat físic? El 75% dels pacients amb trastorns depressius o ansietat consulten per símptomes exclusivament somàtics, que es denominen psicossomàtics.

S'han fet molts estudis que mostren la relació entre estrès, ansietat, depressió i trastorns somàtics. Símptomes com marejos, cansament, taquicàrdies, hipertensió arterial, acidesa gàstrica, úlceres d'estómac, tensions i dolors musculars, cefalees, dificultat per conciliar el son, etc., són coneguts i tractats per fisioterapeutes. Així doncs, és fàcil observar que a les sales de fisioteràpia arribin cada cop més pacients amb símptomes somàtics derivats d'estrès, ansietat o depressió.

A causa de la crisi econòmica actual, les consultes per ansietat s'han incrementat, i se sap que entre el 30 i el 60% de totes les visites d'atenció primària són degudes a símptomes pels quals no es troba una causa mèdica.

El fisioterapeuta pot ajudar, amb un abordatge físic global, a millorar la simptomatologia física, i repercutir així a la millora de l'autonomia, el control, l'autopercepció física i les relacions socials, i augmentar d'aquesta manera la salut mental. «La pitjor desgràcia que li pot succeir a un ésser humà és pensar malament de sí mateix», va dir Goethe.

Dr. JAUME VALLÈS FONTANET

OTO-RINO-LARINGÒLEG

www.vallesorl.com

CENTRE D'ACTUACIONS MÈDIQUES I QUIRÚRGIQUES DE MANRESA S.L.P.
Passeig Pere III, 66 1r 1a – Manresa Tel. 93 874 73 81 – vallesorl@comb.cat

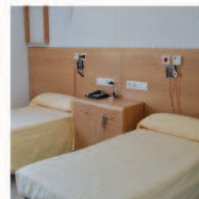


UN LLOC ON VIURE

LES NOSTRES INSTAL·LACIONS GAUDEIXEN D'HABITACIONS INDIVIDUALS I DOBLES
AMB TOT TIPUS DE PRESTACIONS: BANY, SISTEMA D'ALARMES, AIRE CONDICIONAT, CALEFACCIÓ...



CASTELLGALÍ
jacint verdaguer 24
T. 93 115 87 87



NAVARCLÉS
creueta 51
T. 93 831 00 37



residència gent gran

ibada