

LA SALUT MENTAL

La importància del benestar emocional

Grup Promotor
Santillana

La salut mental és un component essencial de la salut, però pot resultar afectada a causa de diferents factors psicològics, socials o fins i tot hereditaris. Els trastorns mentals produeixen alteracions en la manera de pensar, en les emocions i fins i tot en el comportament.

Trastorns de salut mental

- **Fòbies.** Produeixen un trastorn d'ansietat a causa del temor persistent, excessiu i irracional davant de determinades persones, animals o situacions que, per si mateixes, no són perilloses.
- **Trastorns obsessius compulsius.** Es generen pensaments involuntaris, irracionals i repetitius que generen ansietat i angoixa. Aquestes sensacions porten a desenvolupar conductes compulsives reiterativament.
- **Depressió.** Aquest trastorn afecta l'estat d'ànim i interfereix en les activitats quotidianes. Es produeixen pensaments negatius, pèrdua de l'interès i l'atenció, i de l'energia vital de la persona.
- **Demència.** Provoca una degeneració progressiva de les funcions cognitives relacionades amb la memòria, el pensament, l'orientació, el llenguatge i la capacitat d'aprenentatge. És causada per diverses malalties i lesions que afecten el cervell.
- **Esquizofrènia.** Es caracteritza per una distorsió del pensament, les percepcions, les emocions, el llenguatge, la consciència de si mateix i la conducta. Poden aparèixer al·lucinacions auditives, deliris i alteracions greus en el comportament.
- **Trastorn bipolar.** És una afecció greu de l'estat d'ànim que pot provocar canvis intensos, en els quals se senten moments d'eufòria, irritabilitat o energia extrems i unes altres vegades, depressió o tristesa agudes.

Trastorns de la conducta alimentària

Són freqüents en l'adolescència. Es poden originar en persones molt autoexigents que tenen una preocupació excessiva per la seva imatge i pensaments obsessius sobre el pes i la figura corporal.

- **Anorèxia.** Les persones que en pateixen tenen una preocupació exagerada per la seva imatge personal i un desig intens de primesa. Això els porta a tenir una imatge distorsionada del seu cos i a negar-se a ingerir aliments per una por intensa a guanyar pes.
- **Bulímia.** Les persones que en pateixen tenen temor a engreixar-se i una manca d'autocontrol sobre l'alimentació. La preocupació excessiva pel menjar els porta a ingerir aliments en excés, de vegades d'amagat, i després a provocar-se el vòmit.