



Les 10 malalties i trastorns mentals més freqüents

[inicentrareport]L'OMS destaca que els trastorns mentals seran la principal causa de discapacitat al món el 2030 i la depressió serà la primera causa de morbiditat.

Com explica la revista Cosmopolitan, la salut mental és una de les àrees més desateses de la salut pública. Vora 1.000 milions de persones conviuen amb un trastorn mental i en aquest article us expliquem els més freqüents:

1. Ansietat

Segons l'OMS afecta a 1,9 milions de persones a Espanya (el 4,1% de la població). Apareix amb taquicàrdia, hiperventilació o sensació de que ens costa respirar, marejos i tensió muscular.

2. Trastorns de pànic

És un tipus de trastorns d'ansietat. Apareix per i malestar de manera sobtada i intensa i també podem sentir falta d'aire, palpitations, sudoració, pressió al pit, etc.

3. Depressió

Es manifesta amb tristesa, baix estat d'ànim, sentiments de desesperació i pensaments negatius. En moltes ocasions existeix desesperança i desconcert per no saber identificar el que ens fa estar deprimits.

4. Depressió somrient

La depressió es pot manifestar de diferents maneres i, en ocasions, la vida de la persona continua sent funcional, amb activitat diària continuada. Això fa que encara sigui més difícil de detectar. La persona amb depressió somrient s'amaga darrere falses mostres de felicitat.

5. TOC

TOC significa Trastorn Obsessiu Compulsiu. Aquestes persones tenen aparicions constants i recurrents de pensaments que les obsessionen. Pot ser la por a contraure malalties, inseguretats, desordre, no controlar el futur, por de patir? Això fa que la persona necessiti emetre compulsions per dissimular l'ansietat. Per exemple rentar-se molt sovint les mans, mirar diverses vegades al dia que portes les claus, mirar mil vegades si s'ha tancat bé el cotxe, rituals de neteja, etc.

6. Trastorn afectiu bipolar

L'OMS assenyala que afecta vora 45 milions de persones arreu del món. S'alternen episodis maníacs i depressius separats per períodes d'ànim normal. Durant els episodis de mania la persona té un estat d'ànim exaltat, hiperactiu, parla molt, té l'autoestima elevada i dorm poc.

7. Esquizofrenia i altres psicosis

És un trastorn mental greu que afecta vora 21 milions de persones de tot el món. Es caracteritza per anomalies del pensament, la percepció, les emocions, el llenguatge, la percepció del jo i la conducta. Sol anar acompanyat d'al·lucinacions i deliris.



8. TCA

Els trastorns de la conducta alimentaria s'associen a una preocupació excessiva per la imatge corporal o el pes, posant en risc el benestar i la salut física de la persona, arribant a patir fins i tot per la seva vida.

9. Anorèxia

És un dels tipus més estesos de TCA. L'anorèxia nerviosa comporta un control per la quantitat de menjar i calories que s'ingereixen, arribant fins i tot a l'extrem de negar-se a menjar. Les persones que la pateixen tenen una imatge distorsionada del seu cos, poden desenvolupar conductes inusuals amb el menjar i solen fer exercici de forma compulsiva per aprimar-se.

10. Bulímia

És un altre tipus de TCA molt comú. Aquestes persones recorren a afartaments de menjar sense control. Després d'aquesta ingesta compulsiva realitzen conductes purgatives com vomitar, utilitzar laxants o fer molt exercici físic. El més habitual és que després d'aquests episodis les persones sentin molta culpa.[ficentrareport]