

MANIFIESTO SALUD MENTAL 2023

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, el Colegio Oficial de Psicología de La Rioja quiere **hacer consciente** la realidad de las personas que sufren una enfermedad mental, expresar **la vulnerabilidad** a la que todos nos vemos expuestos en condiciones adversas y **hacer visible la contribución que los profesionales de la psicología** aportamos en el ámbito de la salud y en el desarrollo integral de las personas, en diferentes ámbitos y en las distintas etapas de la vida, para hacer posible la dimensión positiva de la salud mental.

Lo sepas o no, con toda seguridad, alguien cercano a ti tiene algún problema relacionado con su salud mental en este momento. Sea depresión, ansiedad, un trastorno alimentario, estrés postraumático, TDAH o, incluso, deseo de morir o dañarse, en todos los casos, hablamos de problemas relacionados con la salud mental.

Las **cifras son abrumadoras**: 1 de cada 3 españoles presenta un caso probable de ansiedad y 1 de cada 4 de depresión (COP, 2021). El coste de depresión se sitúa en 5.000 millones de euros al año. Además, supone el motivo más frecuente de incapacidad laboral temporal. El 60% de las ausencias al trabajo que se producen al año están ocasionadas por situaciones de estrés. Unas 400.000 personas padecen un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) (Hospital Niño Jesús, 2015). 1 de cada 10 estudiantes españoles ha sido víctima de acoso en la escuela (ANAR, 2022), causando problemas psicológicos en el 90% de los niños y niñas que lo sufre. En España mueren cada día once personas por suicidio, mientras que otras 200 lo intentan, y en 2022, según datos provisionales del INE fallecieron por esta causa 4.097. Un 8,5% de los y las adolescentes riojanos presen puntuaciones compatibles con riesgo de problemas emocionales y conductuales.

Sin embargo, es imprescindible señalar que la salud mental se entiende no solo como ausencia de un problema o trastorno psicológico, sino, en última instancia, y aún más importante, como la presencia de bienestar psicológico, **un derecho fundamental que debería ser una prioridad y un objetivo de todas las administraciones y gobiernos.**

La salud mental es un estado que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés en la vida, desarrollar sus habilidades y capacidades, aprender y trabajar adecuadamente y realizar contribuciones a su comunidad. Se trata de un componente esencial de la salud y el bienestar que sostiene nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos y que es absolutamente primordial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (OMS, 2022).

*Hacer que la **Salud Mental sea una prioridad de desarrollo**, ¡Sana-Mente es posible! Conseguir que la salud mental ocupe un lugar prominente en el programa regional de desarrollo y promover una mayor inversión en servicios de salud mental, ¡Sana-Mente es posible! Lograr que haya más de 6 psicólogos por 100.000 habitantes, ¡Sana-Mente! Es posible. Acudir a psicólogos colegiados para recibir una atención psicológica con garantías de evidencia científica ¡Sana-Mente! Es posible. Huir de las recetas mágicas de falsos terapeutas bajo nombre diversos ¡Sana-Mente! Es posible. Porque sin salud mental no hay salud, ni hay bienestar personal ni comunitario.*

El gasto público en salud mental es importante. De modo, que las intervenciones psicológicas que inciden en tratamientos eficaces, en hábitos saludables, en conductas seguras, y la motivación para la salud en función del estilo de vida, aparte de sus beneficios directos sobre los protagonistas, permiten un ahorro en los presupuestos generales nada desdeñable.

La atención psicológica en diferentes ámbitos, en salud, en los servicios sociales, en educación, en justicia o en el ámbito laboral **incide de manera directa en el aporte de soluciones** para desarrollar competencias, mejorar la calidad de vida de los individuos y de las comunidades, favorecer la prevención de carencias y la rehabilitación de capacidades.

Existe un consenso cada vez mayor sobre el hecho de que un **desarrollo sano** durante **la infancia y la adolescencia** contribuye a una buena salud mental y puede prevenir problemas de salud mental en la vida adulta. Mejorar la regulación emocional, las habilidades sociales, la capacidad para resolver problemas y la autoconfianza puede ayudar a prevenir algunos problemas de salud mental, como los trastornos de la conducta, la ansiedad, la depresión y los trastornos alimentarios, así como otros comportamientos de riesgo, por ejemplo relacionados con las conductas sexuales, el abuso de sustancias o los comportamientos violentos.

Es prioritario **incrementar**, por tanto, **los recursos** destinados no sólo a los adultos, sino, muy especialmente, a nuestros y nuestras jóvenes y garantizar la prevención y promoción de la salud mental, la detección, el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento de los cuidados.

Que hoy, día 10 de octubre, se celebre el Día Mundial de la Salud Mental es una buena oportunidad para animar no solo al Gobierno, sino a todos los agentes implicados, a remar juntos en esta tarea. Trabajar para incorporar y reforzar los tratamientos psicológicos, que son altamente eficaces y de elección en la atención primaria y especializada, garantizar el diseño de campañas de prevención y sensibilización para acercar los trastornos mentales a la población y que los ciudadanos/as dispongan de herramientas para detectar estos problemas y pedir ayuda a tiempo.

Como país y como sociedad no podemos permitirnos dar la espalda a quienes nos gritan auxilio. La salud mental es cosa de todos y de todas. La salud mental es un derecho que hay que cuidar y que debe promoverse y protegerse. Las personas, y en particular los grupos más vulnerables, merecen una **atención psicológica accesible, oportuna, inclusiva, pública y de calidad**.

¡Salud mental, ya! ¡Ahora o nunca!