

## **MANIFIESTO DÍA MUNDIAL SALUD MENTAL**

**La salud mental, un derecho necesario. Mañana puedes ser tú.**

En el Día Mundial de la Salud Mental queremos defender el derecho a la salud mental como un atributo universal y necesario.

Si hay algo que iguala a la condición humana, ese es el deseo de disfrutar de un buen estado de salud mental. Sin embargo, la despersonalización de la sociedad y la escasez de oportunidades han propiciado una realidad donde la imagen dominante es la desigualdad.

Un primer paso para lograr el acceso equitativo a una salud mental de calidad, con Planes Individualizados de Atención, sería vencer la desigualdad económica. Para ello, llamamos a los poderes públicos al diálogo, para que conozcan nuestras necesidades, y para reclamar que la pobreza no sea un factor de riesgo a la hora de cronificar un problema de salud mental.

Otra fuente de desequilibrio se observa en la desigualdad geográfica y, para superarla, reivindicamos una mirada solidaria y una inversión consecuente. Que el derecho a la salud mental no dependa del lugar de residencia.

También habría que hacer frente a la desigualdad de género y a la múltiple discriminación hacia las mujeres con problemas de salud mental. Para ello, planteamos crear protocolos específicos de atención en salud mental teniendo en cuenta la interseccionalidad, que es la que mide el entorno a las circunstancias de cada mujer. En este sentido, la conciliación familiar es un aspecto importante.

Avanzamos en nuestro mensaje y nos acordamos de la edad.

Nadie debiera vivir su vejez en el olvido, por eso debemos apostar por residencias con servicios especializados en salud mental. En vez de soledad, ofrecer una experiencia positiva y enriquecedora. Se lo merecen, las personas mayores nos han dado la vida.

Por otro lado, asistimos a la irrupción de problemas de salud mental en edades muy tempranas. A lo que pedimos un mayor esfuerzo en investigación y compromiso público, como refleja la reciente aprobación de la especialidad médica para la etapa infanto-juvenil, que hemos venido reclamando en los últimos años.

Otro foco para alcanzar una sociedad inclusiva sería la sensibilización en el ámbito educativo. Tenemos que llevar el conocimiento sobre salud mental y

el afrontamiento del estigma a todas las capas de la sociedad, empezando desde la base, la escuela.

Sería bueno introducir la educación emocional entre las actividades escolares. Hay que fortalecer la mente frente a la frustración, y erradicar las actitudes de rechazo y de violencia, origen de graves problemas de salud mental.

Tras esto, insistimos también en la necesidad de empoderamiento y de participación, como mecanismos de crecimiento personal. Al tiempo que alertamos de que, aún hoy, el 84% de las personas de nuestro colectivo no tenemos un proyecto de vida basado en el trabajo. La barrera de la desigualdad laboral debe ser superada con medidas de estímulo.

Un consejo que damos para el disfrute de la salud mental es la práctica deportiva, en la certeza de que la salud física mejora el pronóstico de recuperación.

Para terminar, queremos advertir que los problemas de salud mental, y teniendo en cuenta el impacto de la pandemia, ya no son algo que les pasa a los demás, sino que son algo que nos afecta a todos y a todas: trabajar por la salud mental es trabajar por el bienestar de la sociedad y por nuestro futuro.

Asimismo, una forma conocida para vencer las desigualdades y los prejuicios es el enfoque de derechos, recogido en la Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Desde el Comité Pro Salud Mental En Primera Persona, y la RED Estatal de Mujeres, os decimos: “Luchad por vuestros derechos. La salud mental es un derecho necesario. Mañana puedes ser tú”.

Gracias.