

# MANIFIESTO DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Bienvenidas y bienvenidos al Día Mundial de la Salud Mental. Este año dedicado a la infancia, la adolescencia y la juventud.

El despertar de la mente es un fenómeno natural, y nos corresponde a nosotros y nosotras, la sociedad, crear unas condiciones materiales y afectivas justas, para que la salud mental se desarrolle en un entorno de bienestar.

Es por esto que, en nuestro Día Mundial, el Comité Pro Salud Mental En Primera Persona, y la Red Estatal de Mujeres, emplazamos a los poderes públicos, y a la sociedad en general, a que hagamos una lectura sincera y exigente de los derechos humanos, y de los valores que los sustentan, como son la igualdad de oportunidades y la no discriminación.

La infancia es el sueño efímero de la inocencia. En esa edad, comenzamos a explorar el mundo, y descubrimos el verdadero significado de la amistad. Ningún niño o niña tendría que ser apartado del regalo que es la ilusión.

En la adolescencia empezamos a fijar los rasgos de nuestra identidad, y el sentido de pertenencia a un grupo. ¿Qué mejor enseñanza aquí que la aceptación de la diversidad?

En la juventud formamos nuestros ideales, cuestionamos las normas, y tomamos conciencia del tiempo futuro, en lo que sería el nacimiento de la esperanza y de la preocupación. ¿Cómo conseguir un proyecto de vida independiente?

Esta es la naturaleza, sin embargo, en la sociedad que vivimos acechan multitud de peligros para la salud mental, y el resultado es que:

- 1 de cada 7 personas jóvenes, entre 10 y 19 años, padece algún trastorno mental;
- la mitad de los problemas de salud mental aparecen antes de los 14 años;
- 1 de cada cuatro jóvenes declara haber tomado psicofármacos;
- y lo peor, 9 de cada 100 jóvenes experimentó ideas de suicidio “continuamente o con mucha frecuencia”.

Efectivamente, los factores de riesgo, aparte de los condicionantes genéticos, se han localizado: la normalización de la violencia y el acoso; la presión social del grupo; la distorsión de la propia imagen, que puede terminar en

problemas de anorexia o bulimia; las adicciones; el sobreuso de las redes sociales; la toxicidad que introduce el consumo de pornografía; o la aparición de un insano deseo de control en las relaciones de pareja, donde la parte perjudicada suelen ser las mujeres jóvenes. Todo esto genera un laberinto de confusión del que es difícil encontrar la salida.

Siendo así, desde el Comité y la Red de Mujeres, llamamos a no bajar los brazos, a trabajar una respuesta, y a movilizar los recursos necesarios:

- Es oportuna una mayor coordinación entre los ámbitos sanitario y educativo, para una perspectiva múltiple e integradora.
- Echamos en falta una educación emocional que prepare a la persona joven para un eventual episodio de frustración, en esta sociedad de la imagen, individualista y competitiva.
- Sería bueno formar a los docentes para lograr una detección temprana de los problemas de salud mental, y también del riesgo de suicidio.
- Hay que seguir sensibilizando a la población juvenil con el objetivo de poner a la salud mental en un plano de cuidado y preservación.
- Tenemos que ofrecer más espacios de diálogo y reflexión a la juventud, para que no sientan temor o culpa a la hora de exteriorizar los sentimientos más íntimos.
- Y por supuesto, humanizar las relaciones interpersonales, por ser ahí donde residen las claves de una sociedad más saludable.

En definitiva, tenemos que transformar los síntomas de la tristeza, del cansancio, de la apatía, o de la ansiedad, en emociones como la esperanza o la ilusión. Y para que la vida sea, ante todo, un lugar para vivir.

Aunque no queremos cerrar esta lectura sin acordarnos de la infancia y juventud migrante, que sufren el desgarró de un conflicto bélico, y se ven obligados a abandonar sus lugares de origen. Esperamos que encuentren entre nosotros y nosotras el bienestar al que todo el mundo tiene derecho.

Gracias.