

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

10 de octubre de 2017

MANIFIESTO

Con motivo de la celebración del 25 aniversario del día Mundial de la Salud Mental, cuyo foco lo ha puesto la OMS este año, en la Salud Mental en el lugar del trabajo, y con la intención de hacer consciente la magnitud, impacto y sufrimiento que generan las enfermedades mentales, conozcamos algunas cifras:

- El trabajo es beneficioso para la salud mental. Sin embargo, un entorno laboral negativo puede causar problemas físicos y psíquicos. El **desempleo es un factor de riesgo** para sufrir problemas mentales, mientras que la obtención de un empleo ejerce efectos protectores. El acoso y la intimidación son problemas frecuentes que generan efectos muy negativos en la personalidad y adaptación de quienes lo sufren.
- Los trastornos por **depresión y ansiedad** son problemas habituales de Salud Mental que **afectan a la capacidad de trabajo** y a la productividad.
- Más de **350 millones de personas** en el mundo **padecen depresión**, un trastorno que es la principal causa de discapacidad, y más de **260 millones tienen trastornos de ansiedad**. Muchas personas padecen ambos trastornos. Solo 4 de cada 10 personas reciben atención. Más de 1 de cada 10 europeos sufren depresión en algún momento en su vida. 1 de cada 3 trabajadores europeos presenta problemas de depresión, de estrés o el síndrome burn out.
- **804.000 personas se suicidan** cada año en el mundo, lo que supone una tasa mundial de 11,4 por cada 100.000. Es la segunda causa de muerte entre personas de 15 a 29 años. En España, la tasa de suicidio es de 5,1 por cada 100 habitantes. Por cada adulto que se ha suicidado,

otros 25 lo han intentado. La identificación temprana de los pensamientos y conductas suicidas, y el cuidado eficaz de quienes están en riesgo, son cruciales para garantizar que las personas reciban la atención que necesitan y merecen. El suicidio es prevenible. La acción en una etapa temprana es fundamental para cualquier estrategia de prevención del suicidio.

- Los problemas de **Salud Mental infanto-juvenil han aumentado** en número, complejidad e intensidad. Se evidencian “*tendencias muy claras*” que afectan al desarrollo del ciclo vital de los niños y adolescentes en situación de riesgo: un inicio de patologías en edades cada vez más tempranas, un incremento de las categorías diagnósticas y un aumento de la relación entre discapacidad intelectual y trastorno mental. Asimismo, se ha observado un inicio más precoz en el consumo de tóxicos junto con un mayor número de casos que relacionan este consumo con el trastorno mental. Es necesario destacar la necesidad de realizar una atención integral del niño y adolescente, abordando la prevención “*desde la corriente psicoterapéutica y psicoeducativa*”.
- Los trastornos mentales graves (**TMG**) en la infancia y en la adolescencia tienen una importante repercusión en la calidad de vida de los niños y adolescentes. La aparición de estos trastornos a una edad temprana y su persistencia a lo largo de la vida comprometen el desarrollo personal, y afectan intensamente a la vida familiar, la etapa escolar, social y laboral, produciendo una fuerte desadaptación y sufrimiento en los menores y en sus familiares.

Los datos expuestos nos hablan de un sufrimiento con fuerte impacto en su entorno más inmediato, con implicación a nivel social, que no se resuelve exclusivamente por vía farmacológica, como evidencian las investigaciones en el ámbito de la psicología, que está aportando nuevas estrategias efectivas tanto para la prevención como para la intervención. Para los trastornos de ansiedad, **la intervención psicológica es tres veces más eficaz** que el tratamiento habitual. En el caso de la depresión, la eficacia es cuatro veces mayor. Con el tratamiento psicológico para los trastornos de ansiedad y depresión se consigue recuperar en torno a un 70% de los pacientes, 3 veces más que con el tratamiento habitual de Atención Primaria. El tratamiento psicológico consigue la **disminución del consumo de psicofármacos** y la hiperfrecuentación a las consultas de Atención Primaria.

La atención psicológica en los distintos dispositivos, ya sea en salud, en los servicios sociales o en educación incide de manera directa y positivamente en esas situaciones. **La dimensión positiva de la Salud mental** es posible tal y como la define la OMS, como el **estado completo de bienestar físico mental y social**, y no solamente la ausencia de enfermedades. Un estado del

bienestar en el que la persona **es consciente de sus propias capacidades** y las desarrolla, es capaz de expresar sentimientos, de mantener relaciones interpersonales positivas, puede **afrentar** las tensiones normales de la vida, puede **trabajar de forma fructífera** y es capaz de hacer una **contribución a su comunidad**. Esto es posible cuando se producen condiciones adecuadas de vida, cuando existen profesionales competentes que atienden las necesidades y trastornos de las personas, cuando se interviene a tiempo y en los ámbitos adecuados.

El gasto público en Salud Mental es importante, de modo que las propuestas psicológicas que inciden en los hábitos saludables, las conductas seguras y la motivación para la salud en función del estilo de vida, aparte de los beneficios directos en los protagonistas, permiten un ahorro importante en los presupuestos generales.

Como profesionales de la Psicología, trabajamos por la promoción del bienestar de las personas, la prevención de los trastornos mentales, el tratamiento y la rehabilitación de las personas afectadas. La atención psicológica en diferentes ámbitos, en salud, en los servicios sociales, en educación, en el ámbito laboral, en desarrollar competencias, mejorar la calidad de vida de las personas y de las comunidades, favorece la prevención de carencias y la recuperación de capacidades.

Es por ello, que el Colegio Oficial de Psicólogos de La Rioja mantiene programas de desarrollo de la salud mental en colaboración con administraciones públicas, entidades sociales y profesionales que muestran interés por una salud integral de los ciudadanos, porque **hacer que la salud mental sea una prioridad de desarrollo, ¡Sana-Mente es posible!**