

Hablemos de salud mental



La salud mental es una de las áreas más desatendidas de la salud pública. Cerca de 1000 millones de personas viven con un trastorno mental, 3 millones de personas mueren cada año por el consumo nocivo de alcohol y una persona se suicida cada 40 segundos.

Personas de todo el mundo se han visto afectadas por la pandemia de COVID-19, que está teniendo repercusiones adicionales en la salud mental de las personas.

Los países gastan solo el 2% de sus presupuestos sanitarios en salud mental

Movimiento a favor de la salud mental

Todos nosotros debemos actuar:

A nivel individual, tomar medidas a favor de nuestra propia salud mental y apoyar a los amigos y familiares.

Como empleadores, adoptar medidas para establecer programas de bienestar de los empleados.

A nivel gubernamental, comprometerse a establecer o ampliar los servicios de salud mental.

Como periodistas, explicar qué más puede y debe hacerse para que la atención de la salud mental sea una realidad para todos.



Errores acerca de la salud mental

El enfermo mental es violento y peligroso.



La mayoría de las personas con enfermedades mentales **no son violentas** y solo el 3 %-5% de los actos violentos pueden atribuirse a personas que padecen de una enfermedad mental grave.



Los niños no tienen problemas de salud mental.



Menos del 20% de los niños y adolescentes con problemas de salud mental reciben el tratamiento que necesitan.



"No puedo hacer nada por una persona con problemas de salud mental."



Los amigos y los familiares pueden ser una influencia importante para ayudar a alguien porque:

- Están en contacto y disponibles para ayudar.
- Le ayudan a obtener servicios de salud mental.
- Le tratan con respeto.
- Se niegan a definirlo por su diagnóstico o usar apodos como "loco".



Errores acerca de la salud mental

Una vez que un amigo o familiar desarrolla un problema de salud mental, nunca se recuperará.



Los estudios demuestran que las personas con problemas de salud mental mejoran y muchos se recuperan por completo.



La prevención no sirve. Es imposible prevenir una enfermedad mental.



Promover el bienestar socioemocional de niños y jóvenes genera:



- Mayor productividad integral
- Mejores resultados educativos
- Menores tasas de delito
- Economías más sólidas
- Reducción en los costes de la atención médica
- Mejor calidad de vida
- Tiempo de vida más prolongado
- Mejor vida familiar

El enfermo mental no puede trabajar.



El trabajo tiene un efecto rehabilitador que articula sus vidas.

