

# Día Mundial de la Salud mental 2020

El Día Mundial de la Salud Mental, se conmemoró por primera vez el 10 de octubre de 1992, fecha que estableció la Federación Mundial de la Salud Mental para llamar la atención sobre la importancia de la salud mental. Desde entonces, la Organización Mundial de la Salud se une a la conmemoración y apoya la iniciativa. **Es por tanto un día señalado para promover la salud mental y defender los derechos y la inclusión social** de las personas con trastorno mental.

Este año, el lema elegido por el movimiento asociativo de salud mental ha sido “Salud Mental y bienestar, una prioridad global” propuesto por el **Comité Pro Salud Mental en Primera Persona de la Confederación Salud Mental España** a la que ANASAPS pertenece, y tras ser votado entre 5 propuestas y con 2.500 votos. Además, este lema está alineado con la temática propuesta por la **Federación Mundial para la Salud Mental**, que apela a “una salud mental para todos: mayor inversión, mayor acceso” **defendiendo un acceso universal y equitativo a los servicios de cuidado y prevención de la salud mental**. El objetivo es **conseguir que todas las personas que lo necesiten tengan acceso de forma gratuita a unos servicios públicos de salud mental de calidad y adecuados a las necesidades de cada persona**.

La salud mental y el bienestar son un derecho de todas las personas. En el actual contexto de pandemia que estamos viviendo, es aún más urgente que la salud mental se convierta en una prioridad global, y se comiencen a paliar, desde los distintos ámbitos implicados, las carencias de los sistemas sanitarios y sociales y la atención a la salud mental.

**La actual situación de pandemia mundial debido al COVID-19 está teniendo importantes efectos sanitarios, sociales, económicos, laborales y personales**, que afectan de forma directa e importante a la salud mental de la población, tanto de aquellas personas que ya tenían un problema de salud previo, como de aquellas otras que se encuentran en situación de riesgo de desarrollarlo. Los niveles de **ansiedad, miedo, soledad, distancia social, restricciones, estrés e incertidumbre** se han extendido e incrementado en los últimos meses debido a la pandemia.

Ante esta situación, reivindicamos dedicar más recursos para garantizar un acceso universal a la atención de la salud mental. El acceso a la atención a la salud mental y procurar el bienestar de las personas, debe ser **global, gratuito y universal**. Esto quiere decir que las personas que lo necesiten deben poder acceder a estos servicios **cuando, como y donde lo necesiten**.

Para la necesaria promoción de la salud mental y prevención, **es preciso un aumento de la inversión**. Los recursos destinados a salud mental **eran ya insuficientes antes de la pandemia**, pero tras su llegada, se hace más necesario que nunca dotar a todos los ámbitos implicados de los recursos necesarios, de forma **que la atención comunitaria se convierta en una realidad**. En este sentido, hay que tener en cuenta que la salud mental es un problema transversal, ya que se relaciona con conceptos como empleo, educación, discriminación, pobreza, exclusión social, discapacidad... por lo que todos ellos deben ser tenidos en cuenta.

Es necesario ponerse manos a la obra para no dejar a nadie atrás. Algunas de las prioridades en este sentido son:

- **Aumentar la ratio de profesionales de la Psicología** en España en la actualidad hasta 4 veces menor que la media europea.
- **Reforzar la Atención Primaria** (que es la puerta de entrada para la atención a los problemas de salud mental en el SNS) para que promueva la salud mental, prevenga y detecte de manera temprana los trastornos mentales.

- En la situación actual, es preciso crear **protocolos específicos** para atender la salud mental de las personas afectadas por la pandemia del COVID-19 y su entorno, incluyendo a los y las profesionales del ámbito sociosanitario.
- Apostamos por la **personalización y humanización** en el abordaje de la salud mental, fomentando un modelo de atención comunitaria, con profesionales de distintas disciplinas y basado en el diálogo, la escucha y en un entorno comunitario.
- Reclamamos el fomento del acceso a la información y participación de las personas en la toma de decisiones relativa a su salud mental.

Así mismo nos unimos a la propuesta de acciones urgentes que la ONU realiza para minimizar las consecuencias en la salud mental de las personas debido a la pandemia:

### **1. Aplicar un enfoque que promueva, proteja y cuide la salud mental**

- Incluir la salud mental y psicosocial en los planes nacionales de respuesta a la pandemia de los sectores relevantes.
- Actuar frente a situaciones que agravan la salud mental de las personas, como la violencia machista y la pobreza.
- Realizar acciones de sensibilización y comunicación sobre salud mental, incluyendo consejos sobre bienestar emocional.

### **2. Asegurar la atención en salud mental y apoyo psicosocial en situaciones de emergencia**

- Apoyar acciones comunitarias que fortalezcan la cohesión social y reduzcan la soledad.
- Invertir en atención a la salud mental para los colectivos más vulnerables (personal sanitario que trabaja en primera línea, personas sin hogar, etc.)
- Garantizar la atención ininterrumpida a las personas que tienen un problema de salud mental.
- Proteger y promover los derechos humanos de personas con trastornos mentales graves y discapacidad psicosocial.

### **3. Construir los servicios de salud mental del futuro teniendo en cuenta la recuperación de la pandemia**

- Para disponer de unos servicios de salud mental de calidad de forma que se pueda apoyar la recuperación de la sociedad tras el COVID-19, la ONU propone aprovechar el actual momento de interés en salud mental para impulsar reformas en este ámbito.
- Asegurar que la salud mental forma parte de la cobertura sanitaria universal.
- Organizar servicios de atención comunitaria que protejan y promuevan los derechos humanos de las personas.