

# LA SALUT MENTAL EN UN MÓN DESIGUAL

## DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

# MANIFEST

## #DMSM21GI



Amb aquest **manifest** ens hem volgut afegir al lema del Dia Mundial de la Salut Mental: **“La Salut Mental en un Món Desigual”**.

Avui ens agradaria aportar la nostra opinió i experiència des del punt de vista de les persones que tenen un trastorn mental i familiars. La salut mental sempre ha sigut un dels àmbits menys afavorits. Encara vivim tabús, estigmes i desconeixement.

Arran de la crisi sanitària s'han fet visibles encara més els problemes ja existents de la necessitat urgent d'eliminar les desigualtats, d'augmentar els recursos i de buscar solucions globals per a tota la societat en aquest àmbit, el de la Salut Mental

Per exemple, hi ha més casos d'intents de suïcidi, es parla de més problemes de salut mental en menors i joves: depressió, ansietat, problemes a les escoles, on els professionals no saben i no tenen recursos per actuar amb eficiència. Dificultats i desconeixement també per accedir als recursos d'ajuda i integració.

I això només parlant del nostre entorn més proper. En d'altres països, la situació de les persones amb un diagnòstic de trastorn mental és realment pitjor. Hem avançat, però la falta d'inversió general en salut mental, tan desproporcionada en el pressupost general de salut, contribueix a la bretxa en el tractament de salut mental.

Aquesta situació no només afecta a les persones que tenen un trastorn mental, sinó també als familiars que troben una falta de suport i coneixement a l'hora d'abordar els problemes dels seus estimats.

En un dia com avui volem cridar l'atenció sobre:

- **Que a nivell sanitari** encara hi ha una manca d'accés a l'atenció a la salut mental per a segons quins col·lectius, fet que genera desigualtats i tanca la possibilitat de portar una vida digna a moltes persones vulnerables.
- **Que a nivell social** ens trobem amb moltes barreres degut al desconeixement i a l'estigma, fet que dificulta tenir relacions socials i afectives de la manera que es mereixen totes les persones. També falten programes d'inclusió social, que disminueixin la bretxa creada per l'estigma i així gaudir de relacions socials més igualitàries.
- **Que a nivell familiar**, aquesta desigualtat fa que les famílies es trobin amb la frustració de voler ajudar i no poder, degut a la falta de recursos, falta d'informació i de suport existent. I això acaba afectant a tot el seu entorn.
- **Que a nivell laboral** hi ha moltes dificultats en un treball normalitzat i falta de suport i acompanyament a l'hora de buscar i accedir a un lloc de feina, que és el mitjà de vida de qualsevol persona i un element d'integració social important.
- **Que a nivell acadèmic**, les persones que pateixen problemes de salut mental ho tenen molt més complicat per acabar els estudis amb èxit, ja sigui per dificultats a l'hora de fer-hi front com el poc suport que hi ha a l'aula.

# LA SALUT MENTAL EN UN MÓN DESIGUAL

## DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

# MANIFEST

## #DMSM21GI



- **Que a nivell econòmic**, amb la quantia destinada a les pensions no contributives (des d'un mínim de 100,70€ fins a un màxim de 402,84€, aquest any 2021), hi ha persones que no poden accedir a l'habitatge ni tenir un projecte de vida.
- Que alguns **mitjans de comunicació** encara transmeten una idea equivocada dels trastorns mentals i de les persones que els pateixen, potenciant l'estigma i, fins i tot, el rebuig i la por.
- **Que sovint s'infravaloren les capacitats** de les persones amb trastorns mentals. Es té la falsa idea que les persones amb un problema de salut mental manquen de les habilitats per dur a terme algunes tasques o activitats. De la mateixa manera, és freqüent que es tracti de forma infantil o paternalista a les persones amb aquestes malalties.
- Que hi ha una **manca important de comprensió** de que un trastorn mental és una malaltia i que aquesta va acompanyada d'una sèrie de símptomes reals. De vegades es fa molt complicat que les persones es prenguin un trastorn mental seriosament.

Avui alcem la veu per demanar i contribuir entre tots a una millora de la inclusió social i de l'accés als recursos i eines per aconseguir un món més igualitari i solidari, un món millor amb:

- Més accés i més serveis en la comunitat.
- Més programes que facin visible i normalitzin els trastorns mentals; normalització i educació per fer front a l'estigma i la discriminació. Amb un Dia Mundial, no n'hi ha prou.
- Més programes dirigits a l'orientació i suport a les famílies.
- Més llocs de feina, en centres especials de treball i en el mercat laboral ordinari.
- Més suport i més places de professionals amb formació d'educació especial per reduir el fracàs escolar i acadèmic.
- Revisió de les pensions esmentades perquè les persones que les reben puguin tenir les mateixes oportunitats a l'hora de desenvolupar-se en la societat.
- Més habitatges amb suport, adreçats a les persones que pateixen problemes de salut mental per poder tenir un lloc on viure de manera independent.
- Més cura per part dels mitjans de comunicació en el seu llenguatge i tractament informatiu. Les persones amb una malaltia mental no som violentes ni tampoc un diagnòstic.
- Més temps per ser escoltats i donar credibilitat a la nostra veu.
- Menys tabús i més parlar obertament.

LA SALUT MENTAL  
EN UN MÓN DESIGUAL  
DIA MUNDIAL DE  
LA SALUD MENTAL

MANIFEST  
#DMSM21GI



També voldríem afegir que no només patim l'estigma extern, sinó que a causa de totes aquestes idees inculcades sobre els trastorns mentals, sovint ens imposen l'estigma nosaltres mateixos perquè hem viscut considerant-nos inferiors o menys capaços. Les persones que tenim un problema de salut mental hem d'aprendre a respectar-nos i a valorar-nos i a entendre que no som menys persones que la resta de ciutadans.

Per acabar, hem parlat d'àmbits i de necessitats diferents i totes tenen una correlació. La desigualtat, tot i que comenci per un àmbit, acaba afectant a tots els altres. Petits passos poden ser molt importants, com el fet de deixar de dir que les persones amb trastorn mental són discapacitats mentals. És important treballar i actuar sobre aquestes petites coses, perquè per a nosaltres representen **grans canvis i dignitat**.

Moltes gràcies a tothom per celebrar aquest dia amb  
nosaltres, molta feina, molta salut, molta força i  
feliç Diada.

Blanes, 10 d'octubre de 2021