

## MANIFESTO DÍA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL 2022 LENDA

Benvidas e benvidos ao Día Mundial da Saúde Mental. Este ano dedicado á infancia, a adolescencia e a mocidade.

O espertar da mente é un fenómeno natural, e correspóndenos a nós, a sociedade, crear unhas condicións materiais e afectivas xustas, para que a saúde mental desenvólvese nunha contorna de benestar.

É por isto que, no noso Día Mundial, o Comité Pro Saúde Mental En Primeira Persoa e a Rede Estatal de Mulleres, emprazamos aos poderes públicos e á sociedade en xeral, a que fagamos unha lectura sincera e esixente dos dereitos humanos e dos valores que os sustentan, como son a igualdade de oportunidades e a non discriminación.

Na adolescencia empezamos a fixar os trazos da nosa identidade, e o sentido de pertenza a un grupo. Que mellor ensino aquí que a aceptación da diversidade?

Na mocidade formamos os nosos ideais, cuestionamos as normas, e tomamos conciencia do tempo futuro, no que sería o nacemento da esperanza e da preocupación. Como conseguir un proxecto de vida independente?

Na sociedade que vivimos axexan multitude de perigos para a saúde mental e o resultado é que:

- 1 de cada 7 persoas mozas entre 10 e 19 anos, padece algún trastorno mental;
- A metade dos problemas de saúde mental aparecen antes dos 14 anos;
- 1 de cada catro mozos e mozas declara tomar psicofármacos;
- E o peor, 9 de cada 100 mozos e mozas experimentou ideas de suicidio “continuamente ou con moita frecuencia”.

Efectivamente os factores de risco, a parte dos condicionantes xenéticos, localízanse: a normalización da violencia e o acoso, a presión social do grupo; a distorsión da propia imaxe, que pode terminar en problemas de anorexia ou bulimia; as adiccións; o sobreuso das redes sociais; a toxicidade que introduce o consumo de pornografía; ou a aparición dun insano desexo de control nas relacións de parella, onde a parte prexudicada adoitan ser as mulleres novas. Todo isto xera un labirinto de confusión do que é difícil atopar a saída.

Sendo así, desde o Comité e a Rede de Mulleres, chamamos a non baixar os brazos, a traballar unha resposta e a mobilizar os recursos necesarios:

- É oportuna unha maior coordinación entre os ámbitos sanitario e educativo, para unha perspectiva múltiple e integradora.
- Botamos en falta unha educación emocional que prepare á persoa nova para un eventual episodio de frustración, nesta sociedade da imaxe, individualista e competitiva.
- É bo formar aos docentes para lograr unha detección temperá dos problemas de saúde mental e tamén do risco de suicidio.
- Hai que seguir sensibilizando á poboación xuvenil co obxectivo de poñer á saúde mental nun plano de coidado e preservación.
- Temos que ofrecer máis espazos de diálogo e reflexión a mocidade, para que non sintan temor ou culpa á hora de exteriorizar os sentimentos máis íntimos.
- E por suposto, humanizar as relacións interpersoais, por ser aí onde residen as claves dunha sociedade máis saudable.

En definitiva, temos que transformar os síntomas da tristeza, do cansazo, da apatía ou da ansiedade, en emocións como a esperanza ou a ilusión. E para que a vida sexa ante todo, un lugar para vivir.

Aínda que non queremos pechar esta lectura sen acordarnos da infancia e mocidade migrante, que sofren o racho dun conflito bélico e vense obrigadas a abandonar os seus lugares de orixe. Esperamos que atopen entre nós o benestar ao que todas as persoas teñen dereito.

Grazas!!!!!!