



LA PSICOLOGÍA AL SERVICIO



DE LA SALUD MENTAL

DE LAS PERSONAS

¡Únete a la conversación!



COPMconlaSaludMental

INTRODUCCIÓN

En el **Día Mundial de la Salud Mental**, el **Colegio Oficial de la Psicología de Madrid** quiere hacer llegar a la ciudadanía un conjunto de reflexiones e ideas esenciales a los efectos de aportar una mayor visibilidad y sensibilidad hacia los problemas de Salud Mental que padecen muchos ciudadanos y ciudadanas en nuestro entorno, poniendo siempre el énfasis en los colectivos más desfavorecidos por muy diferentes razones y circunstancias, en el contexto del desarrollo de la Psicología como ciencia en los muy diversos campos y ámbitos de evolución de la profesión.

El propósito de este documento es, pues, visibilizar la Salud Mental como concepto, pero también como experiencia vivida en el día a día y, por supuesto, situar en la agenda pública y social los problemas de Salud Mental como reto incontestable, ineludible e imprescindible para configurar una sociedad mejor, más justa, solidaria y equitativa.

Desde el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, a través de sus colegiados y colegiadas, asumimos la responsabilidad de contribuir al cuidado y promoción de la Salud Mental en nuestra Comunidad, promoviendo el bienestar psicológico, ayudando a aliviar el dolor y sufrimiento de muchas personas y colaborando en la construcción de una sociedad más saludable y comprensiva. La Salud Mental es un derecho fundamental, y es nuestro deber protegerlo y promoverlo.

José Antonio Luengo Latorre

Decano del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

¿QUÉ ES EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL?

El **Día Mundial de la Salud Mental**, que se conmemora el 10 de octubre, es una iniciativa global nacida y construida para concienciar sobre la importancia de la Salud Mental y eliminar el estigma asociado a las enfermedades mentales. Este día nos brinda la oportunidad de unirnos como comunidad para promover la Salud Mental y el bienestar psicológico, poniendo énfasis, entre otros aspectos fundamentales, la Psicología como disciplina científica y recurso esencial en el abordaje integral de la prevención de los desórdenes psicológicos, la promoción del bienestar y la salud en general y la atención especializada en los trastornos psicológicos, a través del desarrollo y aplicación de técnicas de intervención y tratamiento contrastadas y efectivas.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR SALUD MENTAL?

La salud no es solamente la ausencia de enfermedades sino la resultante de un complejo proceso donde interactúan factores biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales en la generación de las condiciones que permiten el desarrollo pleno de las capacidades y potencialidades humanas, entendiendo al hombre como un ser individual y social. Esta idea es aplicable, asimismo, al propio concepto de Salud Mental.

La investigación viene advirtiendo la importancia de los denominados Determinantes Sociales de la Salud (DSS) a la hora de valorar la salud y la **Salud Mental** de las personas. La citada OMS define los Determinantes Sociales de la Salud como "las circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana".

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** define Salud Mental como: "Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?

La **Salud Mental** es un derecho y bienestar fundamental para todas las personas, y cuidarla es responsabilidad de todos y todas. Es imprescindible entender que la Salud Mental "se juega" en las distancias cortas; en el modo en que construimos nuestras ciudades, en el modelo educativo imperante en nuestras casas y en la convivencia familiar, en la importancia que damos a educar emocionalmente al alumnado en los centros educativos, en la atención prestada en los servicios sociales para personas especialmente vulnerables, en el cuidado con el que tratamos la salud en los entornos laborales, en la mejora de la cartera de servicios de atención psicológica en Atención Primaria, en la mejora de la ratio de profesionales de la Psicología en la atención especializada...

Es necesario trabajar de forma conjunta en:

- Los modelos de apoyo y ayuda mutua y el cuidado de los más vulnerables.
- La reducción del estigma en torno a las enfermedades mentales por habitantes.
- Aprender a pedir ayuda, para nosotros o un ser querido.
- Normalizar la figura del psicólogo y psicóloga como profesional de la Salud Mental.
- Adquirir herramientas y recursos prácticos no solo para una situación concreta de crisis, sino de cara a posibles situaciones de estrés del futuro.
- Promover entornos más saludables y seguros.
- Mejorar nuestra salud integral.

LA SALUD MENTAL EN CIFRAS



1 DE CADA 4

personas, según la OMS, tiene, ha tenido o tendrá algún problema de Salud Mental a lo largo de su vida.



EN 2023

los problemas de Salud Mental serán la principal causa de discapacidad en el mundo.



EL 9% DE LA POBLACIÓN

española sufrió algún trastorno mental en 2020, según datos del Ministerio de Sanidad de España.



ESPAÑA ENCABEZA

el consumo de ansiolíticos en Europa.



MÁS DE 2,5 MILLONES

de personas consumen psicofármacos a diario en nuestro país. En 2021, la venta de antidepresivos y ansiolíticos creció un 6% y un 4% respectivamente.



EL 6,4% DE LA POBLACIÓN



había acudido a un profesional de la Salud Mental desde el inicio de la pandemia según un estudio elaborado por el CIS en la primavera de 2020; el 43,7 % por ansiedad y el 35,5 % por depresión. Todos los expertos coinciden en que el problema va en aumento.



ESPAÑA

es el país europeo con mayor prevalencia de trastornos mentales en niños y adolescentes, según el último informe de UNICEF.



EL 20,8%

de los jóvenes de entre 10 y 19 años sufre trastornos mentales, cinco puntos por encima de la media europea.



ENTRE UN 8% Y UN 16%

de las personas tendrán una depresión a lo largo de su vida. La depresión y la ansiedad son dos de los trastornos mentales más comunes en España.



MÁS DE 2 MILLONES

de españoles han sufrido depresión y alrededor de 4 millones padecen trastornos de ansiedad.



EL 50% DE LOS PROBLEMAS

de Salud Mental en adultos comienzan antes de los 14 años, y el 75% antes de los 18.

¿Y YO QUÉ PUEDO HACER?



ENTORNO FAMILIAR

Habla con los miembros de tu familia, amigos y comunidad sobre la importancia de la Salud Mental. La sensibilización y la información son claves para eliminar el estigma.

AUTOCUIDADO

No olvides cuidar de tu propia Salud Mental. Dedica tiempo a actividades que te hagan sentir bien contigo mismo.

APOYO

Si alguien que conoces está pasando por un momento difícil, escucha sin juzgar y ofrece tu apoyo. A veces, simplemente estar allí puede hacer una gran diferencia.

ESTABLECER METAS REALISTAS

No seas demasiado exigente contigo mismo, y celebra tus logros, por pequeños que sean.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

La actividad física, una dieta equilibrada y las relaciones sociales pueden mejorar nuestro estado de ánimo, necesitamos cuidarnos de forma integral para mejorar nuestra Salud Mental.

PEDIR AYUDA PROFESIONAL

Si necesitas ayuda, no dudes en buscar la asistencia de profesionales de la Psicología. El Colegio Oficial de la Psicología de Madrid está aquí para apoyarte.



¿CUÁNDΟ PEDIR AYUDA A UN PSICÓLOGΟ/PSICÓLOGΑ?

Es importante comprender que **pedir ayuda a una psicóloga o psicólogo colegiado no es signo de debilidad**, sino un acto valiente de cuidado personal y bienestar. Los profesionales de la Psicología desarrollamos nuestra actividad en diferentes entornos. Entre otros importantes:

- El contexto educativo y centros escolares.
- La intervención social.
- La actividad física y el deporte.
- El trabajo y las organizaciones.
- La salud.
- El ámbito jurídico y forense.

“

A continuación se detallan algunas **señales y situaciones en las que considerar buscar ayuda** de un profesional de la Psicología:

Síntomas persistentes: Si experimentas síntomas emocionales, pensamientos o conductas de malestar que persisten durante un período prolongado y afectan tu calidad de vida, como ansiedad, depresión, miedo constante, pensamientos obsesivos, entre otros.

• **Cambio en el estado de ánimo:** Si observas un cambio notable en tu comportamiento que interfiere con tus relaciones, trabajo, estudios u otras áreas importantes de tu vida.

Dificultades interpersonales: Si tienes problemas recurrentes en tus relaciones personales, como conflictos constantes, dificultades para establecer vínculos o problemas de comunicación.

• **Trauma, pérdida o duelo sin elaborar:** Si has experimentado un trauma significativo o has sufrido una pérdida importante, como la pérdida de un ser querido o un evento traumático, y tienes dificultades para sobrelevarlo.

• **Consumo de sustancias:** Si estás luchando con el abuso de alcohol, drogas u otras sustancias, o si sospechas que podrías tener un problema de adicción.

Pensamientos suicidas o autolesiones: Si tienes pensamientos de autolesiones o suicidio, es crucial buscar ayuda de inmediato. Puedes llamar a alguno de los recursos que aparecen en “recursos de ayuda”, o acudir a un profesional de la Psicología.

• **Estrés incontrolable:** Si sientes que el estrés es abrumador y no puedes manejarlo por ti mismo, especialmente si afecta tu salud física o mental.



Detección de cambios en la alimentación, sueño, o en el rendimiento académico o laboral: Si notas un descenso en tu rendimiento en la escuela o en el trabajo, o si te resulta difícil concentrarte y mantener la productividad.

- **Necesidad de crecimiento personal:** A veces, las personas buscan la atención de un psicólogo o psicóloga no porque tengan un problema grave, sino porque desean crecer, mejorar su autoestima, desarrollar habilidades de afrontamiento o aprender a manejar el estrés de manera más efectiva.

Recuerda que buscar ayuda temprana puede prevenir problemas de Salud Mental más graves en el futuro. Los psicólogos y psicólogas son profesionales capacitados para ofrecer atención, apoyo, orientación y estrategias para abordar una amplia gama de problemas emocionales y psicológicos. **No dudes en buscar atención profesional si sientes que la necesitas**, el cuidado de tu Salud Mental es esencial para tu bienestar general.





RECURSO DE AYUDA

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid: Visita nuestra página web www.copmadrid.org para obtener información sobre el directorio de profesionales de la Psicología.

Juntos podemos crear una comunidad más saludable y apoyarnos mutuamente en el camino hacia la Salud Mental.

¡Únete y hagamos la diferencia!



CONFÍA EN LA PSICOLOGÍA



COPMconlaSaludMental