



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2025

MANIFIESTO

Acudimos a la celebración del Día Mundial con el lema “**Compartimos vulnerabilidad, defendamos nuestra salud mental**” para recordar que la salud mental arraiga a la menor oportunidad, y es la base del bienestar social.

Si concurren condiciones de paz, de equilibrio en los elementos de la naturaleza, y de justicia social, **el horizonte se llena de color y de luz**, y la salud mental se manifiesta en todo su esplendor.

Por el contrario, si la condición humana se diluye en las **guerras o las catástrofes humanitarias**, se levantará la barrera de lo imposible, y la salud mental mostrará su debilidad. ¿Alguien ha pensado en la salud mental de los niños y niñas que viven un conflicto bélico, o están sumidos en una hambruna?

Todo el mundo se reconoce en la prosperidad, pero quizá en mayor medida, **todas las personas nos reconocemos en la dificultad**, cuando la salud mental es una víctima silenciosa y aflora nuestra escondida vulnerabilidad.

Es el momento de dirigirnos a ese refugio que son los **derechos**, donde las personas somos necesarias, donde nos cuidamos, donde protegemos nuestro entorno, y ya no importa quién llegó primero, ni quién llegó más alto, donde el fracaso no existe.

En una situación de emergencia y catástrofe, la mente humana reacciona de manera natural, experimentando un conjunto de emociones, como son el miedo, la incertidumbre, el enfado, la tristeza o la desesperación. **Esto puede ser el desencadenante de un problema de salud mental**, si bien las personas con problemas de salud mental previos son más vulnerables en una vivencia extrema.

La mente debe reconciliar la realidad presente con el pasado, y el futuro que intenta vislumbrar.

En un primer momento, hay que transmitir el mensaje de que **las personas no están solas, que existe un punto de apoyo, una tabla de salvación**.

Entonces, la solidaridad da paso a la esperanza. Pensamos: “Vamos a salir adelante”. Tenemos la certeza de que juntos y juntas podemos lograr mucho más que por separado.

Una vez hemos sufrido un fenómeno impredecible llega la hora de pensar en la recuperación, porque **la recuperación siempre es posible.**

Ante estas situaciones hay que prestar atención psicológica especializada, aunque también el altruismo de la sociedad civil es bienvenido.

Tenemos que procurar el bienestar emocional de las víctimas, sin olvidar el de las personas cuidadoras.

Desde el movimiento SALUD MENTAL ESPAÑA, creemos que la clave para coordinar los esfuerzos, y avanzar en la normalización, sería la **creación de comunidades de aprendizaje.** Se trataría de aprovechar la experiencia, y generar un conocimiento que pueda ser útil en eventos de igual naturaleza. Cuanto mayor conocimiento, mayor capacidad de respuesta. La prevención y el apoyo social mejorarán la salud mental del conjunto.

Asimismo, se podrían elaborar **guías específicas sobre salud mental para abordar situaciones de emergencia y catástrofes,** teniendo en cuenta esos aprendizajes.

Como recomendaciones para aliviar el malestar psíquico sería bueno evitar la sobreinformación y procurar información fiable; compartir las preocupaciones con otras personas; exteriorizar las emociones; descansar en la medida de lo posible; y se podrían formar grupos de apoyo telemáticos.

Iniciemos la búsqueda de esa esencia perdida que es la salud mental; reforcemos nuestros vínculos. La señal de los derechos nos indicará su lugar.

“Compartimos vulnerabilidad, defendamos nuestra salud mental”.

Gracias por escucharnos.

COMITÉ PRO SALUD MENTAL EN PRIMERA PERSONA Y
RED ESTATAL DE MUJERES DE SALUD MENTAL ESPAÑA