

18-12-2022

«MANIFIESTO IV CONCENTRACIÓN POR LA SALUD MENTAL EN ARAGON»

«BUENOS DIAS SOCIEDAD»

PARTE 1

De las pocas cosas, que como sociedad, nos pueden poner de acuerdo, es el deseo de disfrutar de un buen estado de salud mental. Sin embargo, la despersonalización de la sociedad y la escasez de oportunidades han propiciado una realidad donde la imagen dominante, por desgracia, es la desigualdad.

Un primer paso sería vencer la desigualdad económica, o que no se dependa del lugar de residencia, para tener las mismas oportunidades.

Mientras las diferentes administraciones no cumplen con sus funciones, este grupo de asociaciones, nos unimos para decir que intentamos paliar esta desigualdad. No estáis solos, donde no llegan nuestros dirigentes, intentamos llegar nosotros.

Así pues, desde el grupo de familias con trastorno límite de la personalidad (**TLP Aragón**), intentamos dar visibilidad a estos trastornos y reivindicar recursos y formación.

Desde la Asociación de Trastorno Obsesivo Compulsivo (**TOC Zaragoza**) realizamos diversos talleres, cursos, charlas y actividades varias, para visibilizar este trastorno y dar apoyo a afectados y familiares.

Existe un **Teléfono de Esperanza**, donde nunca te pasaremos a la espera, y seguimos esperando que cumplan con el plan aprobado en el congreso de los diputados en

noviembre de 2017, y así instar al senado a que acelere su elaboración y puesta en marcha.

También contamos con la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados, **ALBADA**, sabemos muy bien como te encuentras, nadie sabe más de esto, que quien lo ha pasado. Sabemos que lo que te pasa no es un vicio personal, si no que es una enfermedad mental.

Como sabemos desde la Asociación de Trastornos de la Conducta Alimentaria (**TCA Aragón**), los trastornos alimentarios no son un capricho, sino una enfermedad mental grave. Nuestra labor es escuchar, informar, orientar y arropar a familias y pacientes. Intentando prevenir y erradicar los TCA, desde la **Fundación A.P.E.**

A pesar de todo esto, aun estamos la Asociación **LIANA**, para intentar frenar el principal mal común a todos nosotros, el suicidio.

Y la **Asociación Paso a Paso Aragón**, donde nos juntamos personas relacionadas con la Salud Mental (familiares, personas con un problema de salud mental, ...) y su **Grupo de Ayuda Mutua de Supervivientes** (personas en duelo por la muerte por suicidio de un ser querido), queremos que sepáis que no estais solos, podemos ser el camino hacia tu apoyo.

Sabiendo que nuestro mayor valor como sociedad, son nuestros hijos, desde **PICA Aragón** (Protección a la Infancia Contra el Abuso) tenemos muy claro que sin una buena salud mental, **NO** tenemos FUTURO.

Con todo esto, tenemos claro desde el Colegio de Educadoras y Educadores Sociales de Aragón, (**CEES Aragón**), que a más educación social, existiría una mejor Salud Mental.

En definitiva, desde **Otras Miradas**, simplemente es que haya un apoyo real hacia la salud mental, en general, y en Aragón en particular.

PARTE 2

Lo sepas o no, con toda seguridad, alguien cercano a ti tiene algún problema relacionado con su salud mental en este momento. Sea depresión, ansiedad, un trastorno alimentario, estrés postraumático, TDAH o, incluso, deseo de morir o dañarse, en todos los casos hablamos de problemas relacionados con la salud mental.

Las cifras son abrumadoras: 1 de cada 3 españoles presenta un caso probable de ansiedad y 1 de cada 4 de depresión; unas 400.000 personas padecen un trastorno de la conducta alimentaria (TCA); 1 de cada 10 estudiantes españoles ha sido víctima de acoso en la escuela; y se suicidan, en nuestro país, 10 personas al día, mientras lo intentan otras 20, es decir, mueren al año por suicidio casi 4.000 personas.

Sin embargo, es imprescindible señalar que la salud mental se entiende no solo como ausencia de un problema o trastorno psicológico, sino, en última instancia, y aún más importante, como la presencia de bienestar psicológico, un derecho fundamental que debería ser una prioridad y un objetivo de todas las administraciones y gobiernos.

Consecuentemente, estamos en una situación de dejación por parte de las instituciones, dado que en Aragón hace falta:

- un hospital de día para las personas con TLP
- la elaboración y puesta en marcha de un plan aprobado de prevención del suicidio en 2017.
- La creación de una unidad de TOC en nuestra comunidad
- Deben atender el déficit asistencial en T.C.A. ya que se precisan nutricionistas en ambas UTCAS (unidades de trastorno de conducta alimentaria), los cuales Sanidad no lo contempla. Para una buena salud mental y prevención del suicidio hacen falta más profesionales, más psicólogos, más terapias, etc para todo el mundo.

Con todo esto, todas las asociaciones aquí presentes coincidimos en que es necesaria una mayor dotación de psicólogos clínicos y su inclusión en Atención Primaria, para la detección precoz y evitar el colapso en las Unidades de Salud Mental.

En definitiva, tenemos que transformar los síntomas de la tristeza, del cansancio, de la apatía, o de la ansiedad, en emociones como la esperanza o la ilusión. Y para que la vida sea, ante todo, un lugar para vivir. Y hoy nosotros no estaríamos aquí si las instituciones cumplieren con su deber, pero mientras tanto que sepas que nos tienes para escucharte, acompañarte, ayudarte y tenderte una mano amiga.

Despedida

Con este acto que ya termina, primero queremos agradecer la asistencia de todos vosotros acompañándonos, y esta compañía nosotros os la devolvemos diciéndoos que no estais solos, donde no lleguen las administraciones, estaremos nosotros.

Participantes

TOC Zaragoza;
Teléfono de la Esperanza;
Paso a Paso;
G.A.M..;
TCA Aragón;
LIANA;
ALBALDA;
PICA Aragón;
Otras Miradas;
Fundación A.P.E.;
Familiares y Pacientes con TLP;
CEES Aragón