

MOCIÓN ALCALDÍA PARA CONMEMORAR EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

A propuesta de la Asociación Casa Hogar el Sauce, se somete a aprobación, si procede, del Pleno Municipal, el documento del siguiente tenor conmemorativo del día Mundial Salud Mental 2019.

DECÁLOGO MANIFIESTO DÍA MUNDIAL SALUD MENTAL 2019

El día 10 de Octubre, como todos los años nos reunimos para celebrar el “Día mundial de la Salud Mental”. Este año ha sido elegido por parte de la confederación de salud mental Española, el lema: “Conect@ con la vida”, dentro del movimiento asociativo de esta confederación.

La prevención del suicidio, tema principal de este año 2019, surge para conmemorar este día, que estará dedicado a nivel global a la prevención del suicidio. Para salud mental España, este tema es de vital importancia y debe ser abordado de manera integral lo antes posible. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), más de 800,000 personas se suicidan al año en el mundo y en España la cifra es de 10 personas al día.

A continuación, damos paso a leer el decálogo que hemos elaborado para construir este manifiesto:

1º AYUDA FAMILIAR Y SOCIAL “NO TENGAS MIEDO DE PEDIR AYUDA”

Apoyate en las personas que tienes alrededor, no callarse las cosas, tener confianza, buscar ayuda profesional e intentar buscarle solución a los problemas y pensar que todo es transitorio, que hay momentos buenos y momentos malos, también pensar en que intentando suicidarse puede que las cosas no salgan bien y quedes peor con el mismo problema.

2º TENER POSITIVIDAD, NO PENSAR EN NEGATIVO Y NO QUEDARSE SOLO.

“LIMPIA TU MENTE DEL NO PUEDO”

Aprende a gestionar los pensamientos para que las emociones negativas no se apoderen de ti. Intenta no quedarte solo, intenta apoyarte en familiares, en algún amigo cercano, un profesional e incluso puedes utilizar técnicas como algún tipo de actividad social, meditación, mindfulness, etc.

Aférrate a las cosas pequeñas que te da la vida y ábrete al mundo: “SER POSITIVO ES UNA ACTITUD”

3º SOCIALIZAR CON OTRAS PERSONAS

Sabemos que existen algunas personas que son más tímidas que otras y a veces cuesta relacionarse, pero quizás es bueno pensar en otras alternativas, como por ejemplo, alguna clase especial de baile, yoga, pilates o gimnasia entre otras. Ser una persona sociable es un paso importante en la vida. Creo que ayudar a otras personas a adquirir confianza es un pequeño paso, dado que juntos podemos dar con algún tipo de solución.

“EL EMPUJÓN A TIEMPO NO VIENE MAL”

4. APÓYATE EN PROFESIONALES Y EN PERSONAS QUE PASEN LO MISMO QUE TÚ

A veces creemos que nosotros mismos tenemos la solución de todo, pero realmente no es así, si tienes problemas en la vida que no sabes resolver. Pide ayuda a un profesional, ellos pueden ayudarte a resolver tus dudas respecto a esos problemas o dicha enfermedad, rodeate a su vez de personas que hayan pasado por lo mismo que tu o una situación similar o igual, ello te puede servir de apoyo.

“SI SE QUIERE SE PUEDE”

5. COMPRENSIÓN DE LA SOCIEDAD ANTE UNA ENFERMEDAD MENTAL

Es difícil comprender algo que no se tiene o que resulte totalmente desconocido, pero hay que ser conscientes de que ahí fuera puede haber personas con algún tipo de enfermedad mental, hay personas que piensan que las enfermedades mentales no las hemos buscado nosotros mismos, por eso es importante que la sociedad conozca y comprenda las enfermedades mentales, algo muy común hoy en día. De ahí a la importancia de la sensibilización a través de campañas como por ejemplo: medios de comunicación, charlas o algún tipo de actividad que nos ayude a comprender dichas situaciones, puede que alguna persona cercana a nosotros esté pasando por algo similar que nos gustaría que nos nos dejaran solos y que nos entendiera, por eso hay que ponerse en la piel de otra persona.

“PORQUE TODOS SOMOS IGUALES”

6. QUE EL MIEDO NO SE APODERE DE TI

Dentro de las enfermedades mentales, hay muchos miedos injustificados que hay que afrontar en el día a día, ya que para conseguir unas metas hay que vivir paso a paso.

El miedo deja de ser adaptativo cuando hay un problema en tu vida, afrontarlo es la única solución.

Al apoderarse el miedo de ti no ves las soluciones factibles que pueden haber en la vida, no bloquearse.

7. MENTE SANA, CUERPO SANO

En el siglo II D.C. en el Imperio romano, ya se intuía que había un equilibrio entre cuerpo y mente. La frase original era “ORANDUM EST UT SIT MENS SANA IN CORPORE SANO”, que hacía referencia a un equilibrio entre cuerpo y mente. Lo que en la Antigüedad era una cuestión filosófica se ha demostrado científicamente que es la mejor forma de vida, hay que descansar, dormir bien, hacer deporte, dieta equilibrada, control del estrés, relaciones sociales constructivas,... que es la base de la salud mental. Siempre se ha dicho que tener muchas y buenas amistades es como tener una farmacia.

8. TODO PROBLEMA TIENE UNA SOLUCIÓN, SINO SERÍA UN PROBLEMA.

El gran problema de la depresión es que objetivamente el sujeto no ve ninguna solución factible. Hacer tiempo para reflexionar cognitivamente y no dejarse llevar por el impulso del suicidio, puede hacer ver los problemas de forma adecuada a las circunstancias. Escucha y busca soluciones factibles.

9. EL SUFRIMIENTO ES PARTE DE LA VIDA.

Un optimista ve en cada obstáculo una oportunidad y un pesimista ve en cada oportunidad un problema. Siempre se ha dicho lo del vaso medio lleno o medio vacío. No debemos dejarnos vencer por la frustración porque si lo pensamos bien ésta puede convertirse en un aprendizaje que nos lleve hacia el éxito. El sufrimiento es parte de la vida, ya que somos humanos, sino existiera el sufrimiento tampoco existiría la alegría.

10. PENSAR QUE SIEMPRE EXISTE UNA SOLUCIÓN, Y QUE DE TODO SE SALE.

No debemos dejarnos llevar por el pesimismo, ya que de nuestra propia óptica depende en gran parte el resultado que obtenemos. La mente tiene mucho poder, el ser creativo y optimista influye en las soluciones a los problemas. A veces la enfermedad mental produce bloqueo y no te enfrentas a las circunstancias y se pierden oportunidades en la vida. Las soluciones hay que llevarlas a cabo ande llegar a una fase de agotamiento mental. Hay que pensar que las emociones pasajeras y lo que hoy vemos desde un punto de vista, mañana podemos verlo desde otro.

Con este manifiesto que hemos leído, os queremos hacer ver que el suicidio no es la solución, existen muchas cosas gratificantes que dan sentido a nuestras vidas.

“ Vive la vida y deja atrás tus problemas”

Manifiesto realizado por usuarios de:

- Hospital de día de Salud Mental.
- Centro de Día de FAISEM de Cabra.
- Centro de Día de FAISEM Lucena.
- Asociación de Usuario de Salud Mental del Sur de Córdoba (ASAEM_surco).