



10 de Octubre

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos. La discriminación contra cualquier persona por su discapacidad constituye una vulneración de la dignidad y el valor inherente del ser humano”, según la Declaración Universal de Derechos Humanos.

El 10 de octubre se celebra el **Día Mundial de la Salud Mental**, y el lema elegido para este año es “Ponte en mi lugar: CONECTA CONMIGO”. El propósito es concientizar a la sociedad enviando un mensaje de esperanza, inclusión y empatía, para que todo el mundo pueda aprender a conocer esta realidad y convivir junto con ella, sin temores ni prejuicio. Para celebrar este día numerosas entidades han preparado realizar distintas actividades como jornadas de puertas abiertas, seminarios, mesas informativas, charlas, etc.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR DIGNIDAD?

En la Declaración Universal de los Derechos Humanos se hace mención a la dignidad, y al valor de una persona, ello se relaciona con el respeto, el reconocimiento, la autoestima y la posibilidad de tomar las propias decisiones.

Muchas personas con trastornos mentales ven vulnerada su dignidad por distintos motivos:





- Son encerrados en instituciones.
- Sufren maltrato físico y emocional, abandono.
- Se les priva del derecho de tomar decisiones por sí mismos.
- No tienen el mismo acceso a la educación y a oportunidades de empleo.
- Se les impide integrarse plenamente en la sociedad.



Desde las organizaciones de salud nos vemos comprometidos a velar por los derechos de las personas con trastornos mentales: haciendo visible su voz, sus opiniones, promoviendo su recuperación más allá de tratar los síntomas. También, fortaleciendo a los profesionales que atienden la problemática, generando programas que incluyan a los pacientes y a sus familias a fin de sentirse conectados con relaciones de apoyo mutuo.





Todas éstas acciones deben tener como finalidad que las personas con trastornos mentales puedan hacer realidad sus esperanzas y sueños. Que puedan trabajar, disfrutar la familia y amigos, vivir una vida plena y satisfactoria.



PONTE EN MI LUGAR: CONECTA CONMIGO

Este año, en conmemoración a este día, la Confederación de Salud Mental de España elaboró un manifiesto redactado por el comité de personas con enfermedad mental:

¿Cuánto mide la línea imaginaria que une las estrellas las unas con las otras? ¿Cuán pequeño puede ser un punto en el espacio? ¿Puede una vela alumbrar el infinito? Forma parte de la naturaleza humana indagar en lo desconocido.

Hay una certeza: la enfermedad mental aparece y todo tu universo se conmociona. La mente, a la par de la luz, viaja tras una respuesta que no llega, quizá porque la sociedad, en su aparente cordura, no reconoce a sus propios hijos.

Cambia la mirada porque me necesitas. Me necesitas como la montaña necesita quien la encime, como la hoja amarillenta necesita las gotas de rocío, como el anciano en su vejez necesita la sonrisa del niño.

Me miras, te miro, me ves, te veo. Estamos en el mismo lugar, cosas del destino. Nos hemos encontrado, por algo será. Viajamos incansablemente por lejanos parajes





buscando nuevas experiencias, y es posible que no sepas que cerca de ti hay personas que pueden aportarte mucho más de lo que imaginas. Búscanos, contacta con nosotros y encontrarás respuesta en lo desconocido, en lo olvidado; verás lo valioso de la vida.

Cuando te levantas por las mañanas y te miras al espejo allí estás tú, pero no te das cuenta que una de esas mañanas puedo estar yo también reflejado en ti.

Hay quien dice que la esencia para descubrir nuevos mundos es empezar. Caminemos hacia una nueva conciencia compartida sobre la enfermedad mental; conectemos, conecta. Atrévete a abrirte a la información, a la ciencia, a tender puentes conmigo. Soy un mundo por descubrir.

Ya no hablaremos de limitaciones, ni de sufrimiento: comencemos a hablar de espíritu de superación. Ya no hablaremos de soledad: atrevámonos a tender puentes de amistad. No volveremos nunca más a ser castigados a la travesía del desierto donde perecen las esperanzas.

La vida, la verdadera vida, crece al otro lado de las arenas; no te quedes con las apariencias. Atrévete, explora, contacta conmigo.

Hay algo detrás del oro incrustado en la roca. Hay algo detrás de las piedras talladas por el hombre. Hay algo detrás de las lágrimas diseminadas por el suelo. Hay algo que da coherencia al conjunto, y que hace que la mente sea permeable a la belleza.

Reflexiona. Ponte en mi lugar: CONECTA CONMIGO.

PROMOCIÓN PROACTIVA DE LA SALUD DIVISIÓN ORIENTACIÓN Y DIFUSIÓN

