

SALUD MENTAL Y JUVENTUD

Salud Mental

Tradicionalmente se ha relacionado la salud mental con la psiquiatrización y estigma de las personas afectadas. Incluso, a día de hoy, sigue siendo un área casi exclusivamente cercada a la sanidad. Si bien, el trabajo de intervención en salud mental en sanidad es de gran importancia, requiere aún de muchos aspectos a mejorar y consideramos que la intervención especializada debe estar reservada únicamente a aquellos profesionales sanitarios con la formación técnica necesaria, creemos que es importante reivindicar al mismo tiempo el papel de la prevención y sensibilización en materia de educación emocional y bienestar psicológico para prevenir y entender mejor los problemas de salud mental. Así, además del sector sanitario, la educación formal y no formal, y el sector educativo y social, sería de gran relevancia para el desarrollo de objetivos y acciones de sensibilización y prevención.

Es decir, consideramos que los problemas de salud mental, incluyendo aquí desde cualquier afectación emocional o psicológica leve hasta los trastornos mentales, no es únicamente un problema individual que implique exclusivamente a la persona afectada, sino que es una problemática colectiva donde se ve involucrada toda la sociedad en su conjunto. Por tanto, adquiere gran importancia el trabajo de la salud mental desde una perspectiva preventiva y sensibilizadora a través de la educación emocional, siendo esta una herramienta de gran interés para la educación formal, no formal e informal, dada la existente relación entre las emociones y los problemas de salud mental.

Así, el Informe de Salud Mental de la Confederación de Salud Mental, considera relevante a nivel asistencial el aumento de número de profesionales de salud mental, así como mejorar su estabilidad y continuidad para garantizar la eficacia de la intervención, y el incremento de Centros y recursos de Salud Mental. Por su parte, en cuanto a medidas sociales y educativas destacarían las acciones de prevención y sensibilización en el ámbito educativo y acciones para prevenir la soledad y el estrés laboral.

Suicidios

Según la Organización Mundial de la Salud, cada año 703 mil personas se quitan la vida, siendo sin duda un fenómeno global que afecta tanto a países desarrollados como en vías de desarrollo. La infancia y la juventud son un colectivo especialmente vulnerable ante esta problemática. Además, cabe destacar que la tasas de suicidio son mayores en grupos que sufren

discriminación o vulnerabilidad social como, por ejemplo, refugiados, migrantes y personas del colectivo LGBTIQ+.

En línea con la Resolución presentada por la Federación de Mujeres Jóvenes en 2015 a la Asamblea Ejecutiva Ordinaria del Consejo de la Juventud de España, consideramos que el suicidio es un problema de primordial interés para la Infancia y la Juventud española. Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas en 2015 se suicidaron 3.870 personas, siendo la primera causa de muerte externa en España, con especial relevancia en los grupos de edad de uno a cuatro años y de 10 a 39. 7 años después, este problema no ha disminuido sino que, todo lo contrario, está alcanzado cifras récord año tras año. En 2022 se suicidaron 4.227 personas, un promedio de más de 11 personas al día. En lo que respecta a infancia y juventud, entre los 15 y los 19 años se produjeron un total de 75 suicidios durante 2022, suponiendo esto un incremento del 41% respecto a 2021. (ver tabla)

Principales causas de muerte externas. Serie 2018-2022

Datos absolutos y variación porcentual

	2018	2019	2020	2021	2022	Variación 2022/2021
Suicidio	3.539	3.671	3.941	4.003	4.227	5,6%
Ahogamiento, sumersión y sofocación accidentales	3.090	3.248	2.913	3.504	4.108	17,2%
Caídas accidentales	3.143	3.297	3.605	3.655	3.788	3,6%
Accidentes de tráfico	1.896	1.842	1.463	1.599	1.815	13,5%

Además de las estadísticas oficiales, que únicamente recogen las conductas suicidas consumadas, es importante entender que el suicidio es más bien un espectro dimensional que transita desde la ideación, pasando por la comunicación e intención suicida, hasta llegar a la ejecución del mismo, con o sin resultado. Así, tan importante es conocer las cifras de suicidio consumado, como indagar en el resto aspectos de la conducta suicida que pueden pasar desapercibidos.

Reclamamos a los poderes e instituciones públicas:

- Elaborar en conjunto con sociedades profesionales y las administraciones públicas pertinentes un Plan Nacional contra el Suicidio que recoja objetivos y acciones para su prevención, intervención y posvención.
- Aumentar las plazas de Formación Sanitaria Especializada y de profesionales facultativos de Salud Mental en el Sistema Nacional de Salud. Asimismo se debe trabajar

la creación de nuevas especialidades, en especial aquellas dirigidas a la atención de la salud mental de la infancia y la juventud como, por ejemplo, Psicología Clínica y Psiquiatría infanto-juvenil.

- Desarrollar acciones de prevención y sensibilización desde edades tempranas, a través de la educación emocional, con el fin de conseguir que la infancia y adolescencia esté capacitada para comprender y gestionar sus emociones. Para ello, se debería Optimizar y potenciar el plan educativo sobre educación emocional (autoconocimiento, autoestima, gestión emocional..).
- Capacitar y formar a las organizaciones y entidades educativas no formales en materia de educación emocional.
- Desarrollar en fechas claves campañas de sensibilización y prevención dirigidas a toda la población general para el conocimiento y difusión de la salud mental.
- Invertir en la presencia de profesionales educativos y sociales con competencias para el trabajo en educación emocional. En todos los niveles educativos deberán existir profesionales competentes en los centros, con una ratio establecida, y que puedan desarrollar acciones de prevención y sensibilización hacia los problemas de salud mental del alumnado/estudiantado de ese centro y, en el caso que sea necesario, facilitar la derivación y coordinación con las Unidades de Salud Mental. Por ejemplo, la presencia de psicólogos y psicólogas educativas.
- Invertir mayores recursos en investigación en salud mental, así como en la creación de un fondo de investigación solidario estatal. Promover aquellas actuaciones con que permitan visibilizar el problema procedentes tanto del sector público como privado.
- Incluir la Salud Mental en los programas de Prevención de Riesgos Laborales. Se deberá implementar de forma efectiva la salud mental en la prevención de riesgos laborales, y se deberá aumentar el personal especializado destinado al control del mismo. Deberán existir protocolos de actuación en materia de salud mental en las empresas.