

Salud mental

La salud mental es el bienestar emocional, psíquico y social que permite llevar adelante los desafíos de la propia vida y de la comunidad en la que vivimos.

Reconocer y entender los padecimientos mentales es un importante primer paso para romper con estereotipos y falsas creencias, superando así los prejuicios y la estigmatización hacia las personas con enfermedad mental.

Es importante que sepas

- **Contrario a lo que se cree, los padecimientos mentales no son un problema poco frecuente.** Estudios de la OMS/OPS dan cuenta de que los trastornos mentales están dentro de las cinco primeras causas de enfermedad en América. El alcohol y la depresión son los problemas más frecuentes en salud mental.

En Argentina, 1 de cada 3 personas presenta un problema de salud mental a partir de los 20 años. Las problemáticas más frecuentes son los trastornos de ansiedad, del estado de ánimo y los problemas por consumo de sustancias (UBA APSA OMS MSAL – 2015)

- **El padecimiento mental no es irreversible:** puede afectar de modo parcial y transitorio la vida de una persona. Con el apoyo comunitario necesario, la recuperación es posible.
- **Las personas con enfermedad mental no deben ser aisladas de su comunidad:** todas las personas tienen derecho a recibir la atención sanitaria necesaria, acompañadas de sus afectos y en su comunidad. Ninguna enfermedad se cura con el aislamiento y el encierro. Nadie debe vivir en un hospital psiquiátrico.
- **Las personas con padecimiento mental no son ni violentas, ni peligrosas:** no existe una relación directa entre padecimiento mental y violencia. La existencia de esta última está más relacionada con el desamparo y el aislamiento social. Detrás de cada persona hay una historia que determina su presente.
- **La salud mental no debe atenderse de forma diferente de la física.** La salud es una sola, y su abordaje debe realizarse en los centros de salud y en los hospitales generales.

Cómo podés ayudar

La discriminación genera una mirada negativa sobre las personas con padecimiento mental. Cambiar nuestra actitud es fundamental para que las personas que lo sufren puedan integrarse en la sociedad.

- No tengas miedo de las personas con padecimiento mental.
- Escuchá y respetá las diversas formas que tienen de expresar sus sentimientos.
- Acompañalas a ellas y a sus familias.
- Tené en claro que las situaciones por consumos problemáticos de sustancias son problemáticas de salud, no de justicia. No deben abordarse desde una perspectiva policial para evitar la criminalización de los consumidores problemáticos.
- Llamá a las personas por su nombre, no por la enfermedad que padecen. Alguien con esquizofrenia no es un/una “esquizofrénico/a”.
- Tené en cuenta que cualquiera de nosotros/as puede atravesar un padecimiento mental. *Puede ser un amigo, un familiar, podés ser vos.*

Recordá

Una de cada cuatro personas en el mundo padece algún tipo de trastorno mental según la Organización Mundial de la Salud (OMS). De éstos, dos tercios no reciben ningún tipo de atención. A su vez, quienes la reciben, se encuentran mayoritariamente internadas en hospitales o clínicas psiquiátricas.

El encierro y aislamiento en estas instituciones, contribuyen a la pérdida de habilidades sociales, generan dependencia, y son contrarias a los derechos humanos.

Desde la Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones trabajamos en la transición de un modelo basado en el encierro, a un modelo de dispositivos inclusivos que les permita a las personas reinsertarse en la comunidad.

Para proteger tu salud y prevenir enfermedades existe una red de servicios de salud mental:

- Hospitales Generales
- Centros de Atención Primaria de la Salud (CAPS)

- Centros Integradores Comunitarios (CIC)

Ten en cuenta que también existen otros lugares y espacios con personas que pueden escucharte, acompañarte y ayudarte, a vos, a un familiar, un amigo:

- Emprendimientos laborales productivos
- Escuelas
- Clubes barriales
- Iglesias

Superintendencia de servicios de Salud
0800-222-72583-
www.sssalud.gob.ar