

TU SALUD MENTAL ES PRIORIDAD

Por: Ps. Jacqueline A. Hurtado T.

El 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental en un momento en que nuestras vidas cotidianas se han visto alteradas por la irrupción del Covid -19.

Los últimos meses han traído muchos retos: para l@s trabajadores de salud, que desempeñan sus labores en circunstancias difíciles, y van al trabajo con el temor de infectarse o infectar a sus parientes en casa; para los estudiantes, que han tenido que adaptarse a las clases a distancia, con escaso contacto con profesores y compañeros, y con mucha ansiedad sobre su futuro; para l@s trabajador@s, cuyos empleos se han visto amenazados; para el creciente número de personas que viven en la pobreza o en entornos vulnerables; y para las personas con problemas de salud mental, muchas de las cuales están más aisladas socialmente que antes. Además pensemos en aquellos que han perdido a un familiar sin poder despedirse y ha dificultado la forma de lidiar con el dolor.

Por estas razones, la campaña del Día Mundial de la Salud Mental de este año se ha propuesto conseguir el incremento de las inversiones a favor de la salud mental.

QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

- La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos para enfrentar la vida.
- También determina la forma en que manejamos el estrés, nuestras relaciones con los demás y cómo tomamos decisiones.



CIFRAS SALUD MENTAL

- Chile gasta el 1,9% (2019) del presupuesto total de salud en salud mental, cifra muy inferior al 5% planteado por el Plan Nacional de Salud Mental y Psiquiatría del año 2000 y aún más inferior que en los países de la OCDE. A modo de ejemplo, Australia destina el 9,6%, Suecia y Nueva Zelanda el 11,2% (Minsal, 2015).
- En Abril de este año se cursaron 100 mil licencias médicas por salud mental
- 223.444 personas en Chile están en tratamiento para la depresión
- El 2% de la población en Chile ha pensado seriamente en suicidarse
- 1 de cada 4 personas sufre de un problema de salud mental.
- 1 persona muere cada 40 segundos a causa del suicidio.
- 3 millones de personas en el mundo mueren cada año por uso de alcohol y drogas.

