

Dia Mundial de la Salut Mental. | Oct./2022
Girona i comarques

Salut i Benestar per a tothom. | Feu que sigui una prioritat global.

Manifest

#DMSM22

Nosaltres, el col·lectiu de les persones que tenim una malaltia mental, i les nostres famílies i éssers estimats ho tenim molt clar: la salut mental és una cosa de tots i ha de ser, hauria de ser, una prioritat per a tothom; una prioritat en termes de salut, suport social, educació i prevenció, ocupació i treball, igualtat en drets i en un llarg etcètera, que ens ha de permetre viure dignament i ser vistos amb dignitat.

Avui és un dia important perquè estem tots junts per la salut mental: persones amb una malaltia mental, familiars, professionals que ens atenen i representants de les institucions que tenen el poder de fer per fer.

El lema de l'Organització Mundial de la Salut d'aquest any és: "Salut Mental i Benestar per a tothom, feu que sigui una prioritat global". Entenent-lo doncs, com que la salut mental és un dret de tots i de totes, aquests darrers mesos, un grup nombrós de persones amb una malaltia mental ens hem anat reunint per articular aquest manifest i reivindicar aquells aspectes sobre els quals és un imperatiu avançar:

- Calen més **polítiques integradores i inclusives** capaces d'abordar la diversitat. N'hi ha moltes, de malalties mentals, i cada una d'elles afecta diferent a cada persona perquè cada persona té una història vital i un context de vida diferent. Les persones que no tenen un suport familiar i social tenen més risc de trobar-se soles, més dificultats en trobar un lloc on viure, un treball i més risc de ser excloses socialment. Per tant, calen més recursos econòmics i humans per disposar dels suports socials adients que ajudin a la integració social, a la recuperació i facin possible que tots tinguem una vida digna.
- Les persones amb una malaltia mental encara patim **l'estigma social**, fruit del desconeixement; és necessari doncs que la societat tingui més coneixement de les malalties mentals. Només així podrà ser més respectuosa vers les persones que les pateixen i només així podrà deixar enrere falses creences: no som perillosos, podem treballar i també tenir fills i una família, com tothom. Calen més accions de sensibilització i molta formació, sobretot en l'àmbit de l'ensenyament (escoles, instituts, universitats, etc.) però també, i encara, en l'àmbit clínic i en el social, sense oblidar el paper que tenen els mitjans de comunicació en la lluita contra el llast de l'estigma. **L'educació** en l'àmbit de la salut mental des de ben petits ajudaria també a prevenir moltes malalties.
- Cal estendre aquesta **formació a l'àmbit dels drets de les persones** que tenim una malaltia mental i en tots els camps d'actuació: el de la salut, el social, el de la justícia, el de l'educació i el del treball, entre molts altres. Cal perquè això té a veure amb la nostra dignitat, amb el dret a decidir sobre la nostra vida, sobre la nostra malaltia i el seu tractament; el dret a tenir una feina i un lloc on viure; amb poder viure en igualtat amb la resta de la ciutadania i amb ser tractats amb respecte, també, quan s'indica un ingrés hospitalari.

Dia Mundial de la Salut Mental. | Oct./2022
Girona i comarques
Salut i Benestar per a tothom. | Feu que sigui una prioritat global.

Manifest
#DMSM22

- Cal entendre que tan important és la medicació com l'**acompanyament** en el dia a dia de les persones afectades; i això necessita de més inversió en professionals, que ens ajudin a nosaltres i a les nostres famílies.

Hem llegit i sentit que la salut mental és una prioritat per al Govern i desitgem que això sigui així. Però ara ja, a part de ser una prioritat, **cal que sigui una realitat**: cal un compromís ferm en recursos econòmics per fer-ho possible. Necessitem que les polítiques en salut mental es facin amb seny i s'ajustin i es revisin d'acord amb les necessitats globals i reals de les persones. En conclusió, ens calen més professionals, i acompanyament social, més feina, més habitatge, menys burocràcia i menys medicació.

Moltes gràcies a tothom per celebrar aquest dia amb nosaltres, molta feina, molta salut, molta força i feliç Diada.

Girona, 6 d'octubre de 2022