

# Salud Mental: Un desafío pasado, presente y futuro.

La salud mental en nuestro país supone una preocupación actual y creciente, fundamentalmente como causa de la pandemia de COVID-19 y los constantes cambios sociales y tecnológicos. La ansiedad y la depresión son los trastornos mentales más comunes en España, ya que aproximadamente el 10 % de la población española padece algún tipo de trastorno de ansiedad, y entre el 5% y el 10% sufre depresión. De la misma manera, el suicidio se constituye como una de las principales causas de muerte no natural en España, y en torno a un tercio de la población padece problemas de sueño, lo que está asociado a problemas de salud mental.

La pandemia de COVID-19 acentuó los problemas de salud mental, ya que los casos de ansiedad y depresión se vieron incrementados de manera significativa. A pesar de las innumerables consecuencias negativas de esta pandemia, fue un momento clave para poner en el punto de mira la necesidad de velar por la salud mental de los profesionales sanitarios y de toda la población en general.

Actualmente, el sistema de salud mental enfrenta varios desafíos que debe superar para poder atender de manera eficaz a todos aquellos que acuden al mismo. El primero de ellos es la sobrecarga que dicho sistema soporta, y el escaso presupuesto, en torno a un 5%, que se destina a la salud mental, porcentaje muy por debajo del que destinan otros países de Europa. Otro de los retos que debe afrontar, es el estigma y los prejuicios asociados a los trastornos mentales, que únicamente sirven para dificultar que las personas busquen ayuda profesional. Por tanto, es especialmente necesario informar y concienciar sobre la importancia de la salud mental, y hacerlo desde la escuela, la comunidad y la sociedad en general.

Consideramos que una persona está sana cuando mantiene un equilibrio adecuado entre lo relacionado con su físico (bienestar físico), lo relacionado con su mente (bienestar psicológico) y con su forma de relacionarse (bienestar social).

En nuestra sociedad consideramos normal cuidar la salud física estando bien alimentados, haciendo ejercicio o haciéndonos revisiones médicas. También tenemos bien asumido buscar el bienestar social participando en grupos de amigos o en la comunidad. Sin embargo, buscar mantener un equilibrio emocional o buscar la mejor forma de enfrentarse a los problemas, que forman parte de tener una buena salud mental no lo tenemos tan en cuenta como cuidar nuestro bienestar físico o social.

Hay enfermedades mentales que aparecen por ejemplo cuando hay un cambio brusco en nuestro patrón de vida como la pérdida de trabajo, la pérdida de un ser querido o la ruptura de una pareja. Estas situaciones nos pueden pasar a cualquiera de nosotros, pero si no se afronta bien se genera mucho sufrimiento tanto en la persona como en los familiares, sufrimiento que a veces es difícil de soportar. Pero si se afronta de manera adecuada, con ayuda profesional se puede pasar por este momento de la vida sufriendo menos y salir fortalecidos. Es por tanto necesario, recalcar la importancia de proteger nuestra salud mental, para así poder tener una buena salud general.

**Sacramento Muñoz Alamillos**

*Licenciada en Psicología*

**Francisco José Cabrera Fernández**

*Graduado en Psicología*

