

Salud mental

Contrario a lo que se cree, los padecimientos mentales no son un problema poco frecuente.

En nuestro país, 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.

Las personas con padecimiento mental no son ni violentas, ni peligrosas: no existe una relación directa entre padecimiento mental y violencia. La violencia está más relacionada con el desamparo y el aislamiento social. Detrás de cada persona hay una historia que determina su presente.

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.

Cómo podés ayudar

- ✚ 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.
- ✚ Tené en cuenta que cualquiera de nosotros/as puede atravesar un padecimiento mental. Puede ser un amigo, un familiar, podés ser vos.
- ✚ Los padecimientos mentales pueden ser modificables y transitorios y las personas pueden recuperarse.
- ✚ Las personas con padecimientos mentales tienen derecho a recibir el tratamiento que más respete sus derechos y libertades, y que promueva su integración familiar, laboral y comunitaria.