

La salud mental es el problema de salud que más preocupa a la población mundial. Esta percepción está respaldada por cifras crecientes en la incidencia de trastornos como la ansiedad, la depresión o la tasa de suicidios.

Estamos inmersos en una sociedad que parece diseñada para quebrarnos: el estrés nos ahoga, la soledad digital nos consume y la presión por ser perfectos nos aplasta. Diríamos que el ritmo que sostiene la sociedad actual sí rema a favor de la enfermedad mental.

Se hace necesaria, por tanto, una llamada a la respuesta sanitaria, ciudadana e institucional para convertirla en una prioridad en salud pública.

La salud mental es un derecho humano que forma parte del derecho de todas las personas a una salud integral. **No hay derecho a la salud si la salud mental no está cubierta.** Supone garantizar a la población una atención adecuada en este campo.

Este derecho se encuentra comprometido, en muchos casos, por la **escasez de personal especializado contratado.** Es el caso de España donde faltan psicólogos y psicólogas en la atención primaria, que es la principal puerta de entrada de las personas con problemas mentales.

Llamamos a la aprobación de un Plan de Acción de Salud Mental, necesario para avanzar en la protección y en la modernización del modelo asistencial, con un aumento de los recursos humanos para paliar la escasez de personal sanitario, la consolidación de un modelo asistencial centrado en la atención comunitaria, el uso racional de psicofármacos que sean sustituidos por psicoterapias u otras intervenciones, la creación de una especialidad de psicología clínica de infancia y adolescencia, la integración de la salud mental en la sanidad general y la eliminación del estigma asociado a los trastornos psicológicos.

La salud mental es un derecho humano fundamental e invertir en su cuidado y promoción es básico para el buen funcionamiento de la sociedad.

Este Círculo de Silencio se hace hoy más grande, porque se celebra a la vez 20 localidades de Cáceres y en Salamanca. Volveremos a encontrarnos en este espacio, el jueves 27 de marzo para movernos por los DERECHOS DE TODOS. Gracias.