

AGRUPACIÓN PARA LA DEFENSA DEL PACIENTE PSÍQUICO

10
OCT



DÍA MUNDIAL
DE LA SALUD MENTAL

SALUD MENTAL Y BIENESTAR
UNA PRIORIDAD GLOBAL

PROGRAMACION

SEMANA DEL 5 AL 10 DE OCTUBRE
Celebramos el día mundial de la salud mental

Te invitamos a que nos escuches y nos sigas a través de nuestras redes sociales y medios de comunicación.



El Cribo



elcribo.org



La Ovejita Negra

Podrás disfrutar de:

- Charlas y exposiciones de nuestras actividades online
- Videos informativos
- Programa de radio en directo "LA OVEJITA NEGRA" **jueves 8 de octubre a las 11:00 horas** en:
 - Radio Insular 96.7 FM
 - Radio Municipal de Tías 105.9 FM
 - Radio Municipal de Teguiise 107.1 FM

C/ Gobernador José García Hernández, 7 Arrecife | 928 80 45 45 | info@elcribo.com



Nuestro programa de radio

SINTONIZA LA OVEJITA NEGRA

RADIO INSULAR: **96.7 FM**
RADIO MUNICIPAL DE TEGUISE: **107.1 FM**
RADIO MUNICIPAL DE TÍAS: **105.9 FM**

ONDAS YAIZA: **98.9 FM**
LANCLOT RADIO: **90.2 FM**
Y EN EL FACEBOOK DE EL CRIBO



REFLEXIÓN

MARI CARMEN
ORTEGA

Lema del Día Mundial de Salud Mental 2020: "La salud mental como prioridad global"

El Día de la Salud Mental de este año, el 10 de octubre, se celebra en un momento en que nuestras vidas cotidianas se han visto considerablemente alteradas como consecuencia de la pandemia de la covid-19. Los últimos meses han traído muchos retos: para el personal de salud, que presta sus servicios en circunstancias difíciles, y acude al trabajo con el temor de llevarse la covid-19 a casa, para los estudiantes, que han tenido que adaptarse a las clases a distancia con escaso contacto con profesores y compañeros, donde la salud mental está más a prueba que nunca, y es una de las áreas más desatendidas de la salud pública. Cerca de 1.000 millones de personas viven con un trastorno mental. Respetando todas y cada una de vuestras opiniones, yo pienso que relativamente pocas personas en todo el mundo tienen acceso a servicios de salud mental de calidad. Si antes de la pandemia ya estábamos mal, ahora con más demanda, estamos peor. Debemos seguir luchando por algo que es fundamental y que es de vital importancia, como la salud mental de cada uno.



SABÍAS QUE...?

Por JULIO SANTIAGO. Psiquiatra

Tener siempre la razón

"Desgraciada la persona que necesita tener siempre la razón".

(publicado en El País Semanal)

Una buena salud mental incluye la capacidad de las personas para lograr ponerse de acuerdo entre sí cuando hay una razón, un enemigo común. En la lucha contra el coronavirus, hemos demostrado todos nuestra incapacidad para formar un único equipo y empujar todos hacia el mismo objetivo: vencer al virus.

"Estos" piensan que "aquellos" No tienen razón. Los de allí" piensan que " los de acá" están equivocados. Los "del norte", creen que "los del sur" lo están haciendo fatal. "Los de la derecha", opinan que "los de la izquierda" han perdido el juicio y aconsejan no seguir sus recomendaciones. "Todos" creen que "los demás" han perdido la razón.

Y..., sí. Hemos perdido la razón. Todos hemos perdido la razón. Todos nos hemos equivocado de enemigo. Nuestro enemigo no eran "los otros". Nuestro único enemigo, el enemigo de todos, es el virus y no hemos tenido la capacidad de unirnos, de ponernos de acuerdo y combatirlo todos a la vez, poniendo a disposición del grupo, todo lo que tengamos cada uno de nosotros, cumpliendo por ejemplo las normas, sin que tengan que imponérselas.

La sabiduría popular nos recuerda infinidad de veces que no debemos perder el tiempo en discusiones vanas, en intentar "llevarnos el gato al agua", en intentar tener la razón.

"Hoy por ti, mañana por mi y, la casa sin barrer"

(Refranero popular)

"Ayer no me querías, hoy no te quiero... Mañana no tendremos a quién querer"

(Sabina)

- "...Si, pero no son galgos",

- "¿Pues qué son?"

- "Podencos"

- "¿Qué?, ¿podencos dices?"

- "Si, como mi abuelo"

- "Galgos y muy galgos, bien vistos los tengo (...)"

"Y en esta disputa llegaron los perros, pillan descuidados a los dos conejos..."

(Tomás de Iriarte, Fábula)

¡Ah! ¡El orgullo! ¡Qué mal enemigo! Nos hace "perder la razón".

Si seguimos como vamos, el enemigo, el único enemigo, el enemigo de verdad, llegará y nos comerá. Ya lo está haciendo. Nuestro enemigo común es el virus y, hasta ahora, el modo como se está afrontando es la sinrazón. El caos.

Por eso, reflexionemos: Hagamos uso del sentido común, que es la expresión popular para denominar a la salud mental con mayúsculas.

Una mente sana de las personas, de los grupos, de los partidos o de los pueblos, obliga a renunciar al orgullo, aplicar la humildad y lograr pactar con mesura, madurez, equilibrio y sosiego una estrategia común, que es lo único que nos permitirá ganar la guerra al enemigo. Al virus.

Un saludo, amigos

Por VANESSA GÓMEZ ROSENDE. Directora CRPS EL CRIBO

Propuestas durante la pandemia

El Día Mundial de la Salud Mental 2020 bajo el lema "Salud Mental, una Prioridad Global" se centra en reivindicar la inversión global en salud mental, en recursos de cuidado y atención a la salud mental y el acceso equitativo, justo e igualitario a estos recursos para toda la población.

Con la inesperada crisis del COVID-19 y las medidas de confinamiento que se han tenido que tomar a nivel mundial, una parte de la población, en general, y las personas con trastornos mentales, en particular, han visto mermada o empeorada su salud mental. Desde la Confederación Salud Mental España y todo el movimiento asociativo del que formamos parte, se han puesto todos los medios necesarios y se continúa trabajando para paliar y minimizar los efectos de la pandemia sobre la salud mental de las personas. Situaciones de duelo, intentos de suicidio, miedo a salir a la calle, ansiedad, depresión, la sensación de vulnerabilidad por parte de las personas mayores y la soledad de quienes viven solas, la situación especial que han vivido las y los profesionales sanitarios, etcétera.

Se trata de circunstancias comunes a todos los países, por lo que el siguiente paso es elevar estas reivindicaciones al plano internacional, sumando fuerzas y voces a las entidades de todo el mundo y visibilizando que la salud mental ha de ser una prioridad global.

En El Cribó apoyamos y compartimos las propuestas de la Confederación Salud Mental España ante la situación de pandemia por COVID-19, en consonancia con la propuesta de acciones urgentes que la ONU realiza para minimizar las consecuencias en la salud mental de las personas debido a la pandemia.

PROPONEMOS, POR TANTO:

Aplicar un enfoque que promueva, proteja y cuide la salud mental.

- Incluir la salud mental y psicosocial en los planes nacionales de respuesta a la pandemia de los sectores relevantes (por ejemplo, apoyando entornos de aprendizaje para niños, niñas y jóvenes confinados en casa).

- Actuar frente a situaciones que agravan la salud mental de las personas, como la violencia machista y la pobreza.

- Realizar acciones de sensibilización y comunicación sobre salud mental, incluyendo consejos sobre bienestar emocional.

Asegurar la atención en salud mental y apoyo psicosocial en situaciones de emergencia.

- Apoyar acciones comunitarias que fortalezcan la cohesión social y reduzcan la soledad.



Fotos de archivo (2018/19) de los talleres de Floristería, Diseño gráfico y Radio impartidos en El Cribó. Algunos de estos talleres, que cuentan con gran aceptación por parte de los usuarios, se han visto interrumpidos por la pandemia o han tenido que adaptarse a nuevas maneras de impartirse.



- Invertir en atención a la salud mental de forma remota para los colectivos más vulnerables (personal sanitario que trabaja en primera línea, personas sin hogar, etcétera).

- Garantizar la atención ininterrumpida a las personas que tienen un problema de salud mental.

- Proteger y promover los derechos humanos de personas con trastornos mentales graves y discapacidad psicosocial.

Construir los servicios de salud mental del futuro teniendo en cuenta la recuperación de la pandemia.

- Para disponer de unos servicios de salud mental de calidad de forma que se pueda apoyar la recuperación de la sociedad tras el COVID-19, la ONU propone aprovechar el actual momento de interés en salud mental para impulsar reformas en este ámbito.

- Asegurar que la salud mental forma parte de la cobertura sanitaria universal.

- Formación de recursos humanos para ofrecer cuidado en salud mental y social.

- Organizar servicios de atención comunitaria que protejan y promuevan los derechos humanos de las personas.

MANIFIESTO DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2020

Elaborado por el Comité Pro Salud Mental en Primera Persona y la Red Estatal de Mujeres de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA

Salud mental y bienestar, una prioridad global

En el Día Mundial de la Salud mental, la Red Estatal de Mujeres de la Confederación, y el Comité Pro Salud Mental En Primera Persona, os hacemos partícipes de nuestro mensaje de libertad y de nuestra esperanza en un tiempo mejor.

En un momento en que la humanidad debe acertar con su futuro, la idea de una salud mental de calidad para todas las personas emerge con fuerza, pues estamos sin duda ante uno de los principales condicionantes del bienestar global.

La salud mental en positivo todo lo condiciona, e impregna con sus fundamentos los vacíos que producen el silencio, y el olvido de quien no sabe hacia dónde caminar.

Cuando lo invisible se hace visible, la luz alumbra el destino.

Es ahora que debemos dibujar un escenario que nos lleve al deseado bienestar y a su entendimiento natural:

En primer lugar, tenemos que lograr que todos los procesos que rodean a la salud mental se definan desde el enfoque de los derechos humanos. Este enfoque debe ser anterior a la práctica, en la lógica de que la dignidad humana no puede aplazarse.

En segundo término, debemos establecer cauces para la participación en sociedad de nuestro colectivo, en la seguridad de que sólo en el rol social, la salud mental encuentra su equilibrio y plenitud. Es quizá la inclusión el sueño más compartido.

Por fin, debemos sumar a nuestra causa el mayor número de voluntades, en la certeza de que la conciencia colectiva nos llevará a un espacio de comprensión. La comprensión es la única palabra capaz de derrotar al estigma.

El bienestar se explica con sencillez: es sonreír sin esperar nada a cambio, es paridad en la perspectiva de género, es construir una naturaleza sostenible, es fun-

dirse con el entorno, es abrirse al diálogo, es denunciar la precariedad que nos atenaza, es desoír el prejuicio, es lograr una educación basada en la diversidad, es disfrutar de un proyecto de vida independiente.

Mientras tanto, llega el soplo de vida, debemos endurecer nuestra capacidad de respuesta y descubrir un nuevo estado de ánimo de ánimo: la resiliencia.

Todas las personas somos esenciales. Sí, todas las personas somos esenciales en la misión de la responsabilidad, la cooperación y el respeto.

Si proyectamos estos principios hacia el mundo de lo posible, lograremos los efectos curativos de ese horizonte que es el bienestar.

La agenda de la comunidad internacional es la agenda de la salud mental. El Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas, nos dice que no hay salud sin salud mental. Cuantos más pasos demos en la promoción, en la prevención, a favor de modelos de recuperación respetuosos, menos espacio habrá para la discriminación, la exclusión, y la injusticia. El ejercicio de medidas coercitivas debe ser contrarrestado con la inversión en recursos compatibles con el desarrollo personal.

Verdaderamente, la salud mental y el bienestar deben ser una prioridad global.

Gracias por escuchar nuestro mensaje, porque al escuchar desaparecen las barreras de la incomunicación, desaparecen las cadenas, y despertamos en un mundo nuevo, el mundo del bienestar.

Nuestro recuerdo para todas esas personas como nosotras, cuyas luces, un día, dejaron de brillar. Ahora, caben en nuestros corazones.



COLABORA:

