

## CAMPAÑA SOCIO SANITARIA: DÍA INTERNACIONAL DE LA SALUD MENTAL: 10 de OCTUBRE

El 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, una efeméride impulsada por la *Federación Mundial para la Salud Mental (WFMH)*, con el apoyo de la *Organización Mundial de la Salud (OMS)*.

### ¿Por qué una fecha para nuestra salud mental?

El propósito de esta fecha es **visibilizar el trastorno mental más grave que están padeciendo los miembros de la sociedad global**, para generar un conjunto de estrategias que sirvan de apoyo a estas personas y les permita sobrellevar su enfermedad o curarse definitivamente. El esfuerzo por diagnosticar y tratar trastornos de salud mental en edades tempranas reduce el coste financiero en el futuro y evita todo tipo de problemas derivados, como puede ser el suicidio.

### Tema y lema 2023

En el año 2023, la campaña se centra en el siguiente lema: **"Nuestras mentes. Nuestros derechos"**.

Y este lema se apoya en una idea fundamental: **"La salud mental es un derecho humano universal"**. Es un derecho básico para todas las personas. Eso incluye el derecho a ser protegido de riesgos para la salud mental y el derecho a una atención asequible, accesible y de buena calidad. Y además también se quiere garantizar que las personas que tengan problemas de salud mental no sean discriminados ni apartados de la vida comunitaria.

Se trata de trabajar en conjunto para reflexionar acerca de las acciones a implementar para que la salud mental sea una prioridad a nivel mundial.

### ¿Qué puede detonar el suicidio?

En realidad, el suicidio es la última consecuencia de una serie de **trastornos psicoafectivos y sociales** que acontecen en la vida de una persona. La mayoría de los casos de suicidios ocurren en personas con síntomas depresivos que buscan refugio en algún tipo de estimulante como las drogas o el alcohol.

Por lo general los signos previos al suicidio no son tan evidentes y en muchas ocasiones se cree que el paciente sufre una impactante mejoría en su estado de ánimo justo antes de elegir el suicidio como alternativa extrema.

Si usted vive con una persona que sufre de **depresión** o está atravesando por un período depresivo, si tiene un familiar con **trastorno bipolar** o convive con un **adicto a las drogas**, debe tomar ciertas previsiones, como ***ocultar todas las herramientas o sustancias que puedan poner en riesgo su vida.***

Es importante ***escuchar atentamente a las personas con ideas suicidas***, para saber que sienten y piensan. Reconocer y conversar sobre el suicidio con una persona de confianza, como un familiar, un amigo, un consejero o un profesional de la salud mental puede ayudar a disminuir los pensamientos suicidas.

Se recomienda ***acudir a Líneas de Prevención del Suicidio***, en caso de alguna situación de emergencia.

En relación con este día, el 10 de septiembre es el **Día Internacional para la prevención del suicidio**, con el objetivo de concienciar a nivel mundial que el suicidio puede prevenirse.

### **Filmografía sobre la salud mental**

A continuación, mencionamos algunos títulos de documentales y películas, sobre la salud mental:

- ***Culpa (España. Director: Ibon Cormenzana. Año 2022)***: después de haber sido agredida sexualmente por un conocido, una mujer se siente incapaz de afrontar este abominable hecho y se refugia en una cabaña perdida en el monte. Eliminará todo tipo de comunicación con su entorno, mientras un hijo no deseado crece en su interior.
- ***La verdad sobre la salud mental (Reino Unido. Director: Ruhi Hamid. Año 2020)***: documental de la BBC de Londres que analiza los problemas más comunes de salud mental, compartiendo una serie de técnicas para mantenerse mentalmente saludable.
- ***Joker (Estados Unidos. Director: Todd Phillips. Año 2019)***: un hombre con problemas mentales vive en Gotham con su madre. Trabaja como

payaso y su gran sueño es convertirse en un cómico famoso, pero una serie de trágicos acontecimientos incrementará su ira contra la sociedad.

- ***Supervivientes: las cicatrices del suicidio (España. Directora: Itziar Bernaola. Año 2014)***: documental conmovedor que refleja el impacto del suicidio en supervivientes y sus familiares.
- ***Siempre Alice (Estados Unidos. Director: Richard Glatzer. Año 2014)***: una profesora de psicología cognitiva y experta lingüista de la Universidad de Harvard tiene una vida exitosa. Un diagnóstico médico cambiará su vida para siempre, al enterarse que padece de Alzheimer.
- ***Tristeza y Alegría (Dinamarca. Director: Nils Malmros. Año 2013)***: película autobiográfica del director danés Nils Malmros, basada en una tragedia que cambió su vida. Su esposa asesinó a su hija durante un brote psicótico.
- ***El lado bueno de las cosas (Estados Unidos. Director: David O. Russell. Año 2012)***: un hombre con trastorno bipolar regresa a casa de sus padres después de estar recluido en un centro de salud mental. Conoce a una chica con problemas y mala reputación. Surgirá entre ellos un estrecho vínculo, que les ayudará a encontrar el lado bueno de las cosas.
- ***Charlie Bartlett (Estados Unidos. Director: Jon Poll. Año 2007)***: un adolescente comienza a estudiar en un instituto público, pero no es capaz de adaptarse. El Director de la institución lo nombra como psicólogo de su salón de clases, convirtiéndose en el mediador entre estudiantes en conflicto.
- ***El maquinista (España. Director: Brad Anderson. Año 2004)***: el empleado de una fábrica padece de un grave problema de insomnio que le genera terribles alucinaciones, deteriorando su salud física y mental. Sufre el rechazo de sus compañeros de trabajo, viéndose involucrado en un accidente laboral.
- ***El diario de Noa (Estados Unidos. Director: Nick Cassavetes. Año 2004)***: describe la historia de amor de dos jóvenes adolescentes de Carolina del Norte, pertenecientes a distintas clases sociales. A pesar de vencer todos los obstáculos existe una barrera difícil de superar: el Alzheimer.

- ***Una mente maravillosa (Estados Unidos. Director: Ron Howard. Año 2001)***: película biográfica basada en la historia del matemático John Forbes Nash y su lucha contra la esquizofrenia paranoide. Muestra las etapas de avance de la enfermedad, los tratamientos y como afectó su carrera académica.
- ***Memento (Estados Unidos. Director: Christopher Nolan. Año 2000)***: debido a un golpe en la cabeza, al intentar evitar el asesinato de su esposa, un investigador de una agencia de seguros sufre de amnesia anterógrada, un trastorno de memoria que impide a una persona crear nuevos recuerdos. Intentará esclarecer los hechos ocurridos después del evento que le causó la demencia.

**Fuente: diainternacionalde**