

Qué es la salud mental

¿Es un estado de ánimo?

La salud mental es un concepto positivo. Abarca nuestras emociones, nuestra psique y nuestras interacciones sociales.

19 de Noviembre de 2022
FUNDACIÓN HUGO ZARATE (FHZ)

INMA PONS

*Psicóloga-directora Centro de Rehabilitación
e integración social de TMG*

Tener una buena salud mental es más que la ausencia de enfermedad. Más bien es un estado de bienestar integral.

Cuando tenemos una buena salud mental, podemos dar cuenta de nuestras habilidades, gestionar el estrés, trabajar de forma más adecuada, contribuir socialmente, enriquecer nuestro entorno, resolver y crecer.



ES MÁS QUE UN
ESTADO DE
ÁNIMO



¿QUÉ LE
AFECTA A
NUESTRA SM?



EL CIS ENTREVISTA A 3083 PERSONAS EN FEBRERO DEL 2021

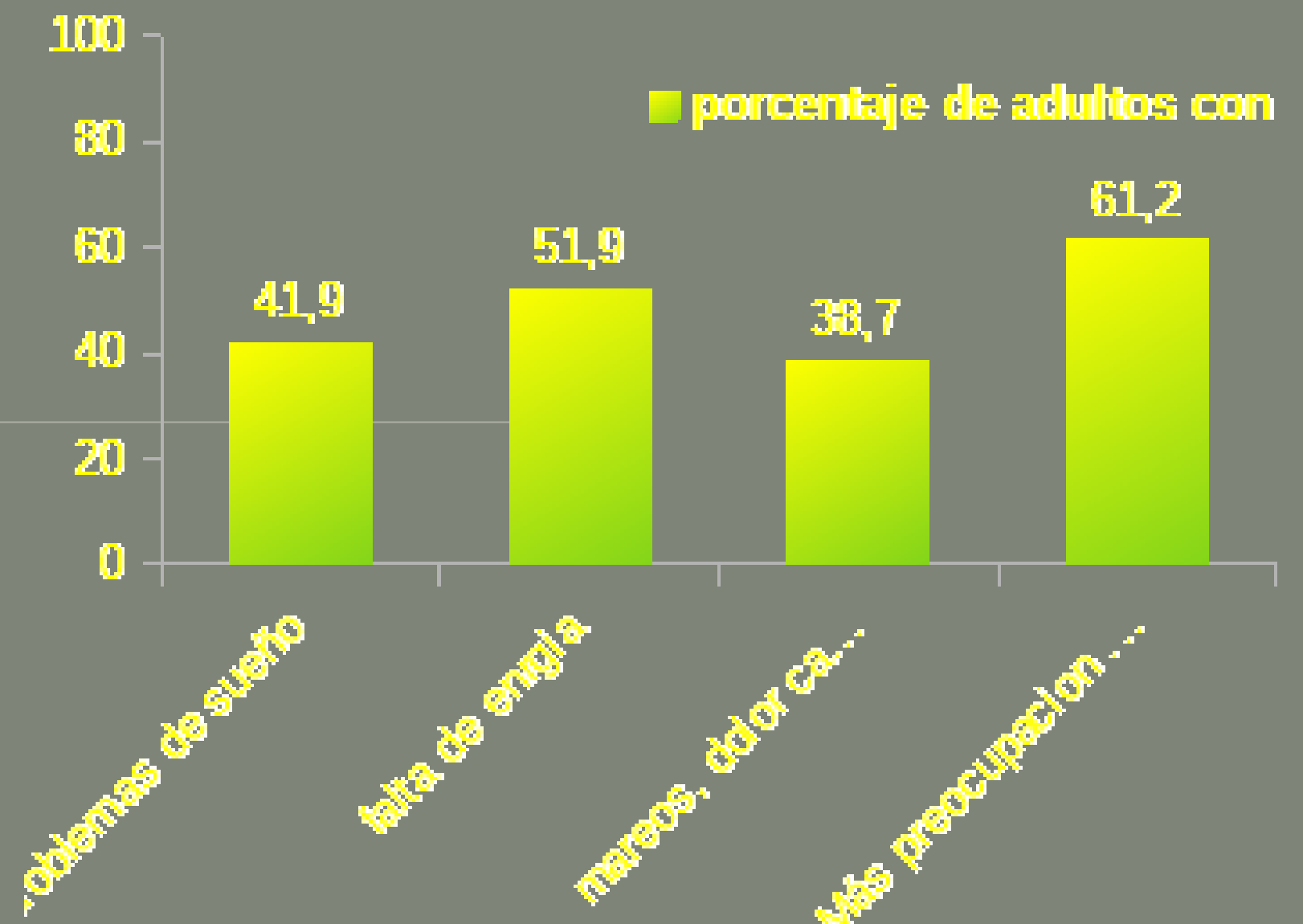
Pedreira destaca el aumento considerable en:

- La sensación de miedo a la muerte y a enfermarse, en adultos jóvenes
- La prescripción de psicofármacos y larga duración de los tratamientos
- Problemas graves de sueño.

Sandini hace hincapié en

- 1º Estudio longitudinal y muestra amplia sobre S.M.
- La clase media-baja (trabajadora) padecen mas T.M. que la alta.

La Dirección Científica de esta encuesta ha estado a cargo del Catedrático de la UNED, **Bonifacio Sandín**, especializado en Personalidad, evaluación y tratamientos psicológicos, y el psiquiatra, psicoterapeuta y profesor de Psicopatología de la UNED, **José Luis Pedreira**.



La pandemia triplica los trastornos mentales en la infancia: el 3% pensó en suicidarse

Un informe de Save the Children –Crecer Saludable(mente). Un análisis sobre la salud mental y el suicidio en la infancia y la adolescencia
<https://www.savethechildren.es/notasprensa/rueda-de-prensa-virtual-presentacion-informe-crecer-saludablemente>

Comparan con datos de la Encuesta nacional de salud (ENS) del 2017

En menores de entre 4 y 14 años

Los trastornos mentales han aumentado del 1% al 4%

Los trastornos de conducta del 2,5 % al 7 %

Y se multiplican por 4 si viven en hogares con rentas bajas



2021: EL AÑO DE LA SALUD MENTAL

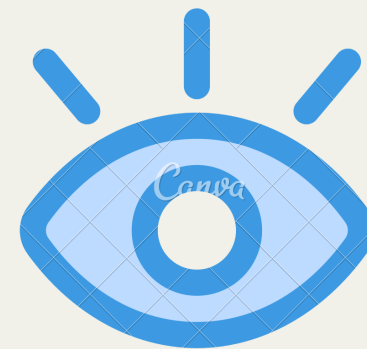


2 AÑOS DE INCREMENTO DE LOS TM

La ansiedad y depresión en jóvenes ha aumentado en un 70%

Aumento de los trastornos en la sociedad de entre un 8 y 16%

Mercedes Bermejo (experta en infancia y adolescencia y miembro de la junta de gobierno del COP de Madrid)



MÁS VISIBILIDAD DE LAS PERSONAS CON TM

La Gimnasta Simone Biles

La actriz Verónica Forqué.



Plan de Acción 2021-2024 de la SM

En marzo del 2021. Congreso de los diputados. Se inicia el debate sobre la SM con la intervención del diputado de Mas Madrid y su repercusión

Octubre del 2021. Aprobación del Plan con 100 millones de presupuesto

¿Cómo mantengo una buena salud mental?





CÓMO GRUPO

Qué puedo hacer en una sociedad cambiante, con mucha incertidumbre, crisis económica, aumento de precios y salarios bajos, coronavirus-pandemia, etc....



CÓMO INDIVIDUO

Como gestionar el aumento de la probabilidad de sufrir: Estrés, ansiedad, insomnio, dificultad en las relaciones sociales, miedo al futuro, etc...

¡Muchas gracias!

INMA PONS
inpons@yahoo.es