

La salud mental es una cuestión que históricamente ha sido ignorada por su desconocimiento, incluso a día de hoy no sabemos prácticamente nada del funcionamiento de la mente humana en comparación con lo que queda, esto se puede observar porque nació como ciencia hace menos de 200 años y en comparación con otras ciencias es muy joven. La salud mental es un término que abarca el bienestar emocional, psicológico y social. Y si partimos por ejemplo desde un acontecimiento tan devastador y reciente como ha sido la pandemia covid 19 en 2020 vamos a observar datos horribles relacionados con este término.

MACROENTORNO

Con el confinamiento se redujeron las interacciones sociales a mínimos, a su vez los factores externos de cada individuo. Se obligó a la población a quedarse en casa y salir únicamente para lo necesario e imprescindible, por lo que el bienestar social uno de los componentes mencionados antes disminuyó. Transcurridos tan solo dos meses de pandemia la OMS vaticinó el problema que ocurriría con la salud mental de las personas. Algunas personas tuvieron que soportar vivir con personas que evitaban con acciones como ir a clase, salir con amigos... en definitiva evitaban las malas relaciones paterno-filiales y derivados, otras se quedaron encerradas con sus agresores, es decir, castigo físico y psicológico, el cual se vio reflejado en el aumento de llamadas al 016 durante el mes de abril de 2020. (USO, 2020)

Si lo enfocamos a la edad adolescente, en esta etapa se desarrollan las interacciones sociales, se producen cambios hormonales, etc. Lo que lleva a que dicho desarrollo de habilidades sociales, desarrollo emocional... se vieran muy limitados. En palabras de Francesc Xavier Díaz: “si los padres no logran identificar a tiempo los signos de alerta, se pierde el factor protector de estos por lo que aumenta de manera significativa las adicciones y empeoran las patologías mentales”. De por sí en la adolescencia es complicada con el desarrollo “adecuado” de dichos factores, así que imaginemos el impacto en la salud mental con esta situación. Sufrimos en su máximo esplendor el aumento de la dependencia tecnológica y la reducción de la zona de confort propia de cada individuo. Según encuestas del CIS, un 52% de padres han notado cambios en la forma de ser de sus hijos, y de dicho porcentaje un 70% ha percibido cambios de humor y un 30% cambios en el sueño. Esto conduce al bienestar emocional, otro de los componentes de la salud mental que se ha visto, por lo tanto, afectado. (El Periódico de Aragón, 2020)

Por supuesto también fuera de los adolescentes, donde ver las noticias cada día se convertía en un suplicio, ver el número de muertes y contagios, medidas desesperadas que parecían no funcionar y sin ninguna solución a corto plazo sobre la mesa. El bienestar psicológico depende en gran medida del entorno, por lo que en un entorno donde toda noticia estaba relacionada con coronavirus y por tanto mala, nuestros pensamientos iban a estar dirigidos hacia un monotema perjudicial para la salud. El temor al virus, el aislamiento y los duelos derivados de tales situaciones, así como de muertes de familiares sin la posibilidad de decir el último adiós, han generado o agravado la salud mental de cualquier persona, sumado a la incertidumbre y la debacle económica por la paralización de las actividades. (La Vanguardia, 2021)

Otro tema muy importante y que está siendo ignorado es el suicidio, la atención contra el suicidio recibe una dotación presupuestaria menor que la media europea, y recientemente se ha convertido en la primera causa de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años. Esto derivado del confinamiento y sus causas como la crisis económica, el aislamiento, etc ha llevado a que las cifras aumenten considerablemente e incluso las consultas sobre el suicidio aumenten en un 250%. (Diario Sur, 2021)

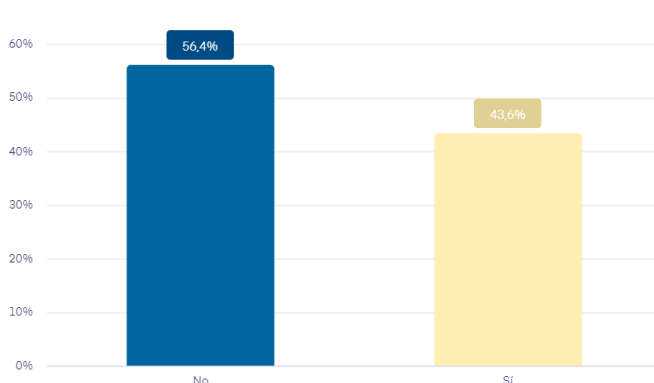
Estas consultas se encuentran justificadas por el aumento de los pensamientos suicidas que ha aumentado un 9% de media y entre jóvenes un 13%. El 33% de la población afirma que presenta angustia, el porcentaje aumenta al 50% entre la población joven. Durante el confinamiento casi la mitad de la población española experimentó malestar psicológico, acudiendo en porcentaje mayor por ansiedad y muy seguido por depresión. Durante esta etapa fue un 30% de las personas las que tuvieron ataques de pánico, 25% sufrieron de exclusión social y un 55% destacaron que no podían controlar su preocupación. Cabe destacar la diferencia de personas afectadas teniendo en cuenta su nivel de ingresos, pues personas de una clase baja han reflejado un porcentaje mayor de problemas psicológicos frente a una clase alta. (Con Salud Mental, 2021)

MICROENTORNO

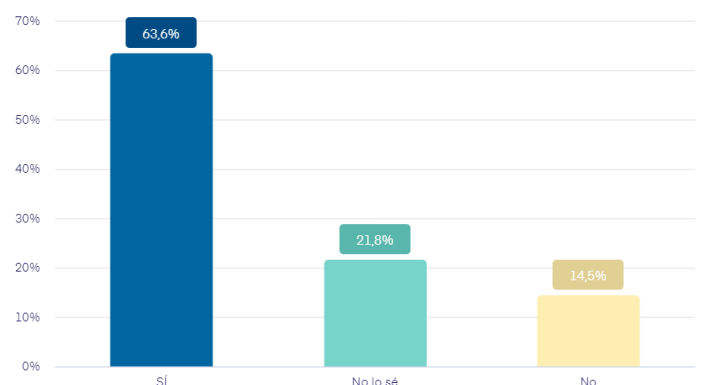
Para conocer el entorno de Arganda del Rey se ha realizado una encuesta de muestra 55 personas que viven en el municipio, donde los identificadores son edad, orientación sexual, identidad de género y estudios. Con un 76% jóvenes de entre 20-25 años donde el 57% son mujeres, y 58% son mujeres del total de la muestra, el 85% de los encuestados son heterosexuales y solo el 9,1% y 5,5% son bisexuales y homosexuales respectivamente. En cuanto al nivel de estudios destaca con un 41% el grado universitario seguido del grado superior con un 23,6%.

Los gráficos que se muestran debajo son cuanto menos esclarecedores de la situación actual. El desconocimiento sobre la salud mental puede llevar a un trato inadecuado de personas que sufran problemas psicológicos y por tanto a su empeoramiento, convirtiéndose este desconocimiento en un agravante. La pregunta 7, muestra de nuevo ese desconocimiento pues existe un porcentaje mayor de personas que no saben si han experimentado algún problema psicológico (debido a la ignorancia sobre el tema) que de los que afirman que no, y de nuevo la afirmación con un 63% muestra una tendencia negativa sobre la salud mental.

6. ¿Sabes cómo tratar a personas con problemas psicológicos?

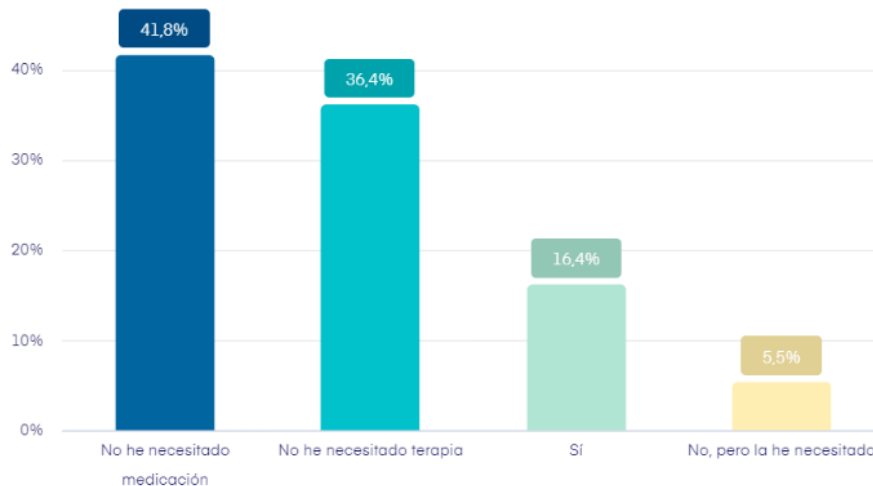


7. ¿Has tenido alguna vez problemas psicológicos?



La forma en la que los encuestados han abordado sus problemas psicológicos se traducen en un 25% de ayuda profesional privada, seguido con un 21,8% de los encuestados que no han abordado la situación de ninguna manera y por último un 20% afirma haber acudido a la ayuda profesional pública. Independientemente de si han acudido a terapia pública o privada, tras preguntar sobre complementar dicha terapia con medicación obtenemos el siguiente gráfico:

9. ¿Has complementado la terapia con medicación?

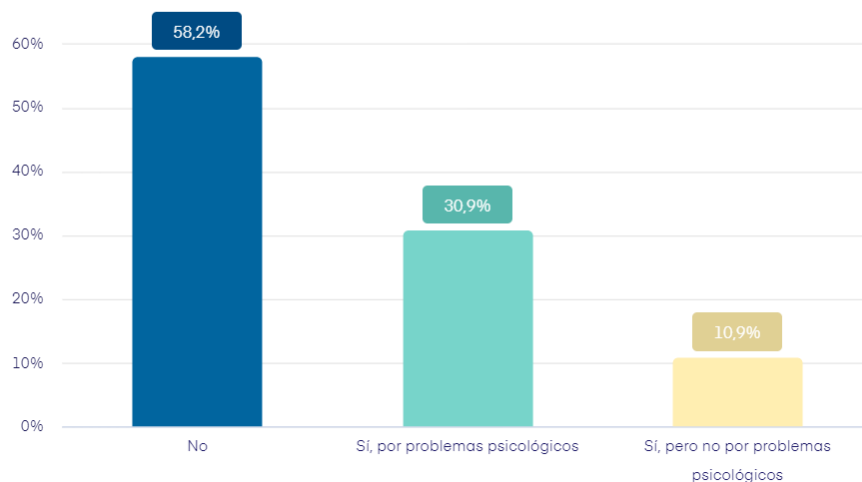


Tras conocer esta respuesta, la siguiente pregunta habla sobre la automedicación, en la que un 23% afirma haberse automedicado. Los fármacos sin recomendaciones médicas pueden causar graves problemas a nuestra salud (física) la cual empeora tras no mejorar la salud mental. Casi 1 de cada 4 encuestados se automedica, teniendo en cuenta que determinados fármacos pueden causar con un uso incorrecto la muerte, es un asunto para no descartar a la ligera.

Ante las calificaciones “muy buena”, “buena”, “normal/indiferente”, “mala”, “muy mala” de las terapias profesionales públicas y privadas encontramos que la pública ha obtenido peores resultados aunque más repartidos entre las opciones siendo “normal/indiferente” la que más votos ha obtenido con un 7,27%, sin embargo, en la privada destaca que no ha habido ningún voto a “muy mala” siendo “muy buena” la que más votos ha obtenido con un 18,18%. Siguiendo en la línea de la “guerra” entre los recursos privados y públicos, una de las preguntas corresponde a la dificultad de acceso a los mismos, atendiendo a las respuestas más habituales. En la terapia pública destaca con un 20% la lista de espera, y un trato inadecuado con un 7,3% aunque un 14,5% pudo acceder correctamente. En la terapia privada el 23,6% pudo acceder correctamente pero un 18,2% no pudo por falta de recursos. La deducción sobre estas últimas respuestas es que la terapia privada muestra una mejor calificación, pero al no poder acceder por cuestiones económicas se ven obligados a recurrir a una terapia pública a la que no es tan fácil acceder y cuando lo hacen debido a una excesiva demanda su calificación se ve influenciada a peor.

La salud mental es un asunto tan relevante como la salud física, y siempre se infravalora porque no es algo tan visible, así el 52,7% de los encuestados afirman no tener los conocimientos básicos sobre salud mental. Los problemas psicológicos desatan comportamientos involuntarios, inadecuados y dañinos y esto se ve en el porcentaje de encuestados que se han autolesionado en alguna ocasión, un 21,8%, porcentaje que coincide con las personas que han contestado tener problemas psicológicos y que se han autolesionado. Estos comportamientos se deducen de pensamientos igual de nocivos como los suicidas, donde un 30,9% han tenido derivados de problemas psicológicos.

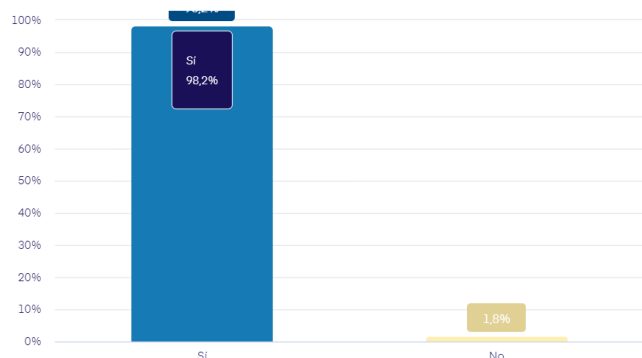
17. ¿Alguna vez has tenido pensamientos suicidas?



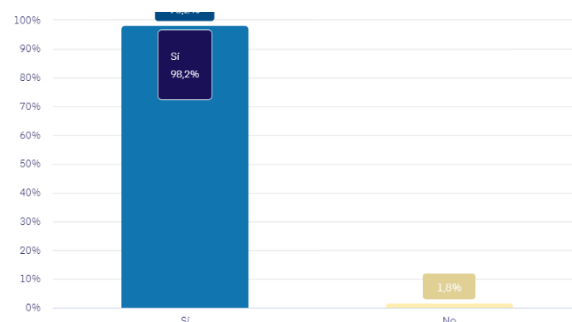
Independientemente del nivel de gobierno al que hablemos, municipal, comunitario o estatal parecen no dar la importancia necesaria a la salud mental y los encuestados lo secundan afirmándolo con un 94,5%, pero no solo desde los gobiernos (aunque tengan la mayor influencia) sino que este asunto suele ser tratado como una burla por la propia sociedad que no está concienciada. El 56,4% de los encuestados han sufrido bullying, y el 30% de encuestados que han afirmado tener problemas psicológicos han sufrido bullying, este problema donde la mayor aparición tiene lugar en la etapa del instituto conduce a problemas afectivos y conductuales de los que se desarrollan déficit en habilidades sociales, baja autoestima, fracaso académico y rechazo de ir al centro, problemas de depresión y ansiedad, autolesiones e ideas suicidas. (Psicología y mente)

Al igual ocurre tras preguntar sobre sufrir algún tipo de acoso, pues un 32,7% de encuestados que han tenido problemas psicológicos han tenido algún tipo de acoso. Para finalizar, un 98,2% de encuestados opinan que se debe incluir la salud mental en la educación además de que en Arganda del Rey les gustaría que hubiese un proyecto que lo abordara.

22. ¿Crees que es necesario incluir la salud mental en la educación?



23. ¿Te gustaría que hubiera un proyecto en Arganda del Rey que abordara la salud mental a nivel informativo, de apoyo y fuera una posible alternativa para ayudarte?



OBJETIVOS

Cualquier proyecto orientado a la salud mental tendrá como objetivo reducir la incidencia negativa que pueda tener en las vidas de la gente a nivel sociedad e individual. A nivel municipal se ha visto una pequeña muestra, pero sus resultados incitan cuanto menos a replantearse el sistema que seguimos entorno a la salud mental.

Reducir los porcentajes de autolesiones, de bullying y de pensamientos suicidas es lo más obvio, pero no se puede conseguir sin destinar los recursos adecuados para establecer soluciones. También se busca aumentar el porcentaje de conocimientos sobre lo básico en salud mental y concienciación para contribuir a que poco a poco desaparezcan, así como provisionar de herramientas para poder hacer frente a cualquier problema psicológico o indicio de este previo a su desarrollo.

PROGRAMA DE ACCIONES

- Informar sobre los servicios del Ayuntamiento: pese a que el ayuntamiento ya dispone de recursos y servicios psicológicos, estos en su mayoría son desconocidos por la ciudadanía.
- Charlas en institutos a alumnos y padres: con el fin de concienciar a ambos grupos, evitar el factor bullying en los centros y detectar problemas antes de su desarrollo.
- Psicólogo para centros: un psicólogo al que los alumnos puedan recurrir en caso de cualquier problema dentro del centro.
- Terapias de grupo: proceso con inscripción previa para tratar con un psicólogo del ayuntamiento.
- Reuniones informativas sobre distintos problemas: reuniones semanales para informar a la ciudadanía sobre problemas como el estrés, ansiedad... conocer sus detonantes, sus causas y proveer de herramientas para combatirlos.
- Información disponible en un aula virtual: dado que no siempre la ciudadanía encuentra tiempo para las anteriores propuestas, crear un aula virtual en el que acceder a distintas informaciones, videos y contenido de salud mental en general al que cualquier persona empadronada en Arganda pueda tener acceso, así como

añadir cursos de salud mental a la gran variedad de cursos ofertados actualmente por el ayuntamiento.

- Terapia asistida por animales: contactar con protectoras para crear una relación mutuamente beneficiosa en la que personas con problemas como ansiedad o estrés puedan beneficiarse de interactuar con animales a la vez que las protectoras se nutren de la ayuda de voluntarios.

BIBLIOGRAFÍA

<https://www.uso.es/25n-efectos-del-confinamiento-sobre-violencia-de-genero/>

<https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20210920/7728894/salud-mental-covid-19-cara-pandemia.html>

<https://www.elperiodicodearagon.com/aragon/2021/10/01/confinamiento-disparo-consultas-relacionadas-salud-57896615.html>

<https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-mental-covid-aniversario-pandemia.pdf>

<https://www.diariosur.es/sociedad/salud/suicidio-primera-causa-20210910172712-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

<https://psicologiaymente.com/clinica/secuelas-psicologicas-bullying>