

## MANIFEST DIA MUNDIAL SALUT MENTAL 2019 “Parlar i escoltar, salva vides”

Avui ens apleguem un any més per celebrar el Dia Mundial de la Salut Mental. I aquest any ho fem a Sort, al cor del Pallars Sobirà, rodejats i rodejades per les muntanyes del Pirineu català, des d'on avui volem fer arribar la nostra veu a tot Catalunya sota el lema “Parlar i escoltar, salva vides”.

- El suïcidi és la primera causa de mort entre els joves.
- Al 2017 quasi 500 persones van morir per suïcidi al nostre país.
- Al món hi ha una mort per suïcidi cada 40 segons.
- Per cada mort, 6 persones supervivents necessiten acompanyament.
- Hi ha 20 temptatives per cada suïcidi consumat.

Aquestes xifres ens esborronen a tots i totes i ens fan prendre consciència que la mort per suïcidi és, avui, un problema molt més gran del que la nostra societat ha estat disposada a admetre. **Tenim el deure de construir una societat on les persones sentin que tenen vides que val la pena de viure.**

Però malgrat aquestes dades esfereïdores, la ciutadania encara no en som conscients. Hem de ser capaços i capaces de parlar-ne obertament. No tenir por a explicar com et sents i fer una escolta activa ajuden a trencar amb l'aïllament i facilita el suport de la família i les amistats.

La prevenció del suïcidi, per tant, requereix d'estratègies integradores que englobin el treball a nivell individual, de la comunitat i de les institucions. Cal la participació de totes i tots per assolir reformes socials i polítiques eficaces. Tot i que hi ha algunes iniciatives que caminen cap a la prevenció, avui Catalunya encara no té un pla de prevenció global.

Avui constatem de nou que quan parlem de salut mental parlem d'un gran volum de població, de moltes persones, que els factors socials de risc influeixen enormement, que la salut mental de la ciutadania ha d'esdevenir una prioritat de les polítiques públiques i que encara estem molt lluny de donar-hi la resposta i recursos que la salut mental es mereix.

Com a associacions, com a societat civil organitzada, persones i famílies preocupades per garantir oportunitats en salut mental, amb un ampli coneixement de les necessitats i del què ens cal per recuperar-nos, hem treballat sempre amb l'objectiu de crear espais de suport individual i col·lectiu.

Un bon exemple n'és el projecte Activa't per la Salut Mental, implementat des de fa quatre anys a 13 municipis de Catalunya. Un projecte que, sens dubte, ha contribuït a millorar l'accés a la informació, la formació i el suport mutu, i ha generat mecanismes de suport social i comunitari. Un projecte que neix des de la base, que té en compte les nostres necessitats i que ens està donant grans resultats.

Tenim alhora un gran tresor, un moviment associatiu que s'articula incansable per garantir suports a les persones, que ofereix serveis molt valuosos, que acompanya, contribueix i suma dins de la xarxa d'atenció a la salut mental i que necessita ser reconegut com a tal i rebre els suports adients.

Des de l'associacionisme tenim un compromís ferm a continuar treballant en aquesta direcció i en xarxa amb tots els serveis i recursos de l'àmbit sanitari, social i educatiu. Per tot això, **demanem**:

- La posada en marxa de polítiques públiques i plans d'acció de totes les administracions per prevenir el suïcidi i crear un Pla Nacional de Prevenció de la mort per suïcidi, amb la inversió necessària per desenvolupar-lo.
- Més reconeixement i suport a la xarxa associativa perquè puguem continuar participant i desenvolupant aquesta tasca des de i amb la comunitat. Aquest és un element cabdal per poder continuar generant xarxes de suport.
- L'impuls de polítiques específiques per salut mental des de tots els departaments: educació, salut, treball, afers socials, justícia... amb la inversió i la coordinació adient entre elles. Per seguir treballant fermament per un model comunitari d'atenció a la salut mental.
- La continuïtat i implementació del projecte Activa't per la salut mental, un projecte que sabem cabdal per a les persones i les famílies.

Volem treballar conjuntament per assolir aquests compromisos, perquè només així, avançarem cap a una societat plena i igualitària.

Ja per acabar, ens agradaria agrair a totes les persones presents per acompanyar-nos durant el dia d'avui, sobretot a aquelles que veniu de més lluny. Gràcies i felicitació! Felicitat Dia Mundial de la Salut Mental!