

## Día da Saúde Mental: orixe, significado e por que se celebra o 10 de outubro



Este 10 de outubro celébrase, como cada ano, o Día Mundial da Saúde Mental. O obxectivo desta xornada é **concienciar sobre os problemas de saúde mental en todo o mundo**.

### Orixe e significado do Día da Saúde Mental

A conmemoración deste día comezou en 1982 e foi impulsada pola **Federación Mundial para a Saúde Mental (WFMH)** apoiada pola **Organización Mundial da Saúde (OMS)**.

O lema deste ano é : ***“Facer da Saúde Mental e o Benestar para todos unha prioridade mundial”***.

A definición de **saúde** (1946) proposta pola OMS é ter un “estado de completo benestar físico, mental e social, non soamente a ausencia de afeccións ou enfermidades”. Deste xeito, establécense vínculos entre a saúde física e mental, como piares do benestar persoal.



O aumento de casos tras a pandemia da COVID-19 puxo sobre a mesa o tema da saúde mental. Segundo cifras da OMS, **ao redor de 110 millóns de persoas viven con algún tipo de trastorno de saúde mental en Europa**. No noso país, o informe sobre saúde mental ‘Headway Mental Health 2022’ sitúa a **España como o segundo país con máis casos de trastornos de saúde mental no continente**, só por detrás de noso veciño Portugal. Ambos os dous países son os únicos que superan o 20% de casos, é dicir, **1 de cada 5 españois sofre algún trastorno de saúde mental**.

Os trastornos mentais que máis afectan aos españois son: **depresión, ansiedade e trastorno de déficit de atención con hiperactividade (TDAH)**. Outro dos temas que é urxente revisar en España é **a saúde mental infanto-xuvenil**.

Segundo datos de UNICEF recollidos pola Confederación Saúde Menta España, unha de cada sete persoas de entre 10 e

19 anos padece algún trastorno mental.

Máis información:

<https://www.who.int/es/campaigns/world-mental-health-day>