

## **DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2024**

### **Trabajo y Salud Mental, un vínculo fundamental.**



Un año más conmemoramos el día mundial de la Salud Mental con el lema “Trabajo y Salud Mental, un vínculo fundamental”, propuesto por la Federación Mundial de la Salud Mental.

El trabajo es un área necesaria y fundamental en la vida de toda persona. En general, en un entorno seguro, el trabajo, además de un medio de vida, posibilita tener un proyecto vital, proporciona confianza y sentimiento de logro y establece unas rutinas que ayudan a estructurar nuestra vida cotidiana. A esto se añade que puede ser una oportunidad de favorecer relaciones con otros y por tanto la inclusión social. Por ello, el trabajo es también esencial para las personas con un problema mental severo, ya que puede ayudar en su recuperación, mejorar la confianza en si mismo y su funcionamiento familiar y social.

Sin embargo, según la OMS, “el trabajo amplifica problemas sociales más amplios que afectan negativamente a la salud mental, como la discriminación y la desigualdad. La intimidación y la violencia psicológica (mobbing) es una queja clave de acoso laboral que tiene un impacto negativo en la salud mental.” Además, las dificultades en muchos casos para conciliar la vida laboral con la personal y familiar, puede ser causa de estrés y ansiedad. Según la OMS, a nivel mundial se estima que cada año se pierden 12 000 millones de días de trabajo debido a la depresión y la ansiedad, y en 2019 se estimó que el 15% de los adultos en edad de trabajar tenía un trastorno mental.

La falta de trabajo y la precariedad laboral son también determinantes en la salud mental de la población. Según el informe del Ministerio de Trabajo sobre Precariedad laboral y Salud Mental, “la precariedad desestructura la vida cotidiana y dificulta planificar el futuro, genera inseguridad y sufrimiento, alienación y frustración, exilio económico y desesperanza, sumisión y miedo, así como problemas muy diversos de salud mental como son, entre otros, la ansiedad y la depresión, que generan un gran sufrimiento psíquico y cuyos efectos se extienden a todos los ámbitos vitales”

En nuestra comunidad autónoma y en relación con las personas con trastornos mentales, aunque en los últimos años se ha avanzado en planes para la inclusión laboral, sigue teniendo unas carencias importantes y aun es muy insuficiente el número de pacientes que acceden a un trabajo. Las personas con problemas mentales es el colectivo, dentro de la discapacidad, con menos empleo y con más paro.

Desde nuestra asociación pedimos:

- A las autoridades competentes y al sector empresarial tomar medidas efectivas que pueden prevenir los riesgos de salud mental en el trabajo, proteger y promover la salud mental en el mismo y apoyar a los trabajadores con sufrimiento psíquico.
- Reflexionar cómo abordar los problemas mentales ligados a la precariedad laboral desde el sistema de salud (Atención Primaria y Atención Especializada) y valorar las dificultades para su atención desde las diferentes áreas.
- Luchar para evitar la precariedad laboral y dar seguridad a todos los trabajadores.
- En el ámbito comunitario, mejorar y ampliar los planes de inclusión laboral, con suficiente apoyo y supervisión para que los mismos sean exitosos. Pedir discriminación positiva, como el colectivo de discapacidad intelectual. Y favorecer la formación y la preparación laboral de personas con sufrimiento mental grave.