

La columna de...

DANILO MIMICA MANSILLA,
SEREMI DE DESARROLLO SOCIAL Y FAMILIA

La urgencia de atender la salud mental de los jóvenes

La Décima Encuesta Nacional de Juventudes ha dejado en evidencia las problemáticas asociadas a salud mental que las y los jóvenes de nuestro país enfrentan, por lo que es urgente hacernos cargo, desde la institucionalidad pública, del bienestar y autocuidado de este importante grupo etario.

Según estos datos, un cuarto de la población joven posee sintomatología depresiva y ansiosa, moderada o severa, siendo mayor en mujeres, en adolescentes, como en jóvenes de zonas urbanas.

Por su parte, un 11,9% de las personas jóvenes encuestadas indica recibir tratamiento psicológico o farmacológico por problemas de salud mental. Aún más alarmante resulta observar que un 22,4% de los y las jóvenes encuestados declara "haber sentido que sería mejor estar muerto (a) o ha pensado en hacerse daño de alguna manera".

La OMS define la salud mental como "un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

Que las y los jóvenes sean conscientes y protagonistas de su autocuidado y bienestar es algo que deberemos promover y valorar. La salud mental de los y las jóvenes en un mundo en transición, señala que uno de los aspectos clave de la etapa juvenil y de los primeros años de la edad adulta es la sucesión de cambios que se experimentan en este breve período de tiempo, tales como traslados de vivienda o escuela, la entrada en la universidad o en el mercado laboral, cambios en las relaciones sociales y familiares. Todos estos cambios pueden afectar la salud mental en la medida que se ven expuestos a esta multiplicidad de factores que pueden resultar ser factores estresores.

La mayoría de los trastornos mentales inician en la etapa de la adolescencia, sin embargo, en la mayoría de los casos no se detectan ni se tratan y las consecuencias de no abordarlos en esa etapa hace que se extiendan a la edad adulta. Es por ello que se vuelve una necesidad y una prioridad reconocer, en primera instancia, que existe un problema que se relaciona con la salud mental y las juventudes, para que podamos efectivamente trabajar en políticas públicas que la promuevan y actuar preventivamente o al menos, tratarlos precozmente para disminuir su repercusión en la vida de las personas.

Igualmente, desde el mundo adulto debemos aprender a ser más empáticos, a entender las necesidades de las y los jóvenes, a darle la importancia que merece y a estar atentos/as a las señales y alertas que se pueden generar.

También es importante difundir y promover en la comunidad joven y quienes trabajan y se relacionan directamente con ellos y ellas herramientas como el que ofrece el programa "Hablemos de Todo" del Injuv, que es confidencial y gratuito, atendido por profesionales de la salud mental (hablemosdetodo.injuv.gob.cl); así como también la línea de prevención del suicidio del Ministerio de Salud (*4141), entre otros, porque cuando se trata de salud mental, todas las acciones y herramientas que podamos poner a disposición de las juventudes suman y pueden hacer la diferencia.