¿Por qué se celebra el Día de la Salud Mental el 10 de octubre?

El **Día de la Salud Mental** es una forma de conmemorar la lucha por instaurar políticas que refuercen el interés de las personas en tomar conciencia sobre lo frágil que puede ser la mente y cómo algunos problemas pueden generar dificultades en nuestras actividades diarias si no se tratan a tiempo. Temas como la ansiedad eran situaciones que no se tomaban en cuenta hace mucho tiempo, pero hoy encontramos personas que incluso siguen tratamientos para poder controlarlas mejor.

Este **10 de octubre** se celebra el Día de la Salud Mental, fecha instaurada por la Federación Mundial de Salud Mental, una organización internacional fundada en 1948 que, desde entonces, tiene como objetivo promover la salud mental a nivel mundial, fomentando el tratamiento de los trastornos mentales. Fue en **1992** cuando decidieron establecer esta fecha como un día clave para sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de la salud mental, reducir el estigma y mejorar el acceso a mejores servicios a nivel global.

¿Cómo va la salud mental en el Perú?

En el marco del Día de la Salud Mental, Perú enfrenta un gran desafío en este tema, ya que la falta de acceso a servicios adecuados ha impedido que la población reciba atención en condiciones óptimas. Según el Ministerio de Salud (MINSA), se estima que alrededor de un tercio de la población ha experimentado algún trastorno mental en su vida, siendo la depresión y la ansiedad los más comunes.

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno mental caracterizado por la tristeza persistente, la pérdida de interés en actividades y problemas emocionales, cognitivos y físicos. Sus causas pueden ser diversas, desde factores genéticos y biológicos hasta la exposición a ambientes hostiles que afectan psicológicamente.

¿Qué es la ansiedad?

Todos convivimos con la ansiedad, ya que es una respuesta natural del cuerpo al estrés. Sin embargo, cuando se vuelve excesiva o desproporcionada, puede convertirse en un trastorno de ansiedad. Este se caracteriza por una preocupación intensa, miedo, nerviosismo o sensación de peligro inminente, acompañado de síntomas físicos como sudoración, temblores o dificultad para respirar.

Día de la Salud Mental | 10 de octubre, 2024

Para este año, se decretó el lema: «E**s hora de priorizar la salud mental en el ámbito laboral**«. Un informe de la OIT (Organización Internacional del Trabajo), reveló que el 60 % de la población mundial tiene empleo y pasa la mayor parte de su tiempo en el lugar de trabajo, dando pie a que la Organización Mundial de la Salud (OMS) señalara que todo empleado tiene derecho a un entorno laboral seguro y estable.

LEE MÁS:

“Defendamos nuestro mar y la biomasa de nuestras especies”

CONOCE NUESTRO TIKTOK:

@camaracomerciolima ¡Perú pierde millones de soles a causa de la corrupción! □□□ #viralperu #camaracomerciolima #inseguridadciudadana #corrupcion #luchacontralacorrupcion ♬ For movie / picture / action / suspense – G-axis sound music