

**DÍA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL 2016:
*Son como ti pese a que aínda non o saibas***

Texto de PROCLAMACIÓN

CONSIDERANDO que o Día Mundial da Saúde Mental conta co apoio da Organización Mundial da Saúde e que á súa conmemoración súmanse centos de asociacións, organizacións e persoas no Estado español;

CONSIDERANDO que co lema *Son como ti pese a que aínda non o saibas*, o movemento asociativo de persoas con problemas de saúde mental e familiares lémbraos que, desde a diversidade, as persoas compartimos máis semellanzas que diferenzas;

CONSIDERANDO que todas as persoas teñen valor en si mesmas e dereito a desenvolver un proxecto de vida, a participar e achegar algo á sociedade;

CONSIDERANDO que para normalizar calquera situación é necesario falar abertamente e con naturalidade sobre iso;

CONSIDERANDO que o descoñecemento e a falta de contacto son a base para a perpetuación de mitos falsos e infundados ao redor dos problemas de saúde mental;

CONSIDERANDO que ninguén elixe ter un problema de saúde, atoparse mal ou sufrir e que un desexo xeneralizado é aprender a convivir coas nosas circunstancias, recuperar a nosa vida e sentirnos ben;

CONSIDERANDO que a pesar de que hai 30 anos equiparáronse os trastornos mentais ao resto de problemas de saúde, aínda hoxe a atención sanitaria e social segue sendo insuficiente;

CONSIDERANDO que o marco para a atención social e sanitaria das persoas con problemas de saúde mental é o da continuidade de coidados e que as intervencións deben partir das necesidades específicas da persoa en cada momento da súa vida;

Eu, presidente de Alume Saúde Mental, proclamo o Día Mundial da Saúde Mental en Lugo e insto a quen ostenta responsabilidades públicas ou políticas, axentes sociais, organizacións non lucrativas, medios de comunicación, sociedades científicas, empresas, profesionais da saúde, da atención social, da educación e o dereito, e a toda a cidadanía a que:

- *falemos abertamente e con naturalidade sobre saúde mental e trastornos mentais;*
- *asumamos que a diversidade é positiva e que todos e todas temos dereito a vivir en igualdade e a non sufrir situacións de desvantaxe social;*

- *contribuamos a derrubar as barreiras invisibles que dificultan que as persoas con problemas de saúde mental sentan aceptadas, exerzan o seu dereito ao traballo e teñan a oportunidade de participar en comunidade;*
- *tentemos ser axentes do cambio poñendo en marcha pequenos e sinxelos xestos que poden ser artifices de grandes logros: escoitar, comprender e acompañar a quen poida necesitar o noso apoio;*
- *apoiemos que se invistan suficientes recursos en materia social en ámbitos como o emprego, a vivenda, o lecer e as actividades da vida diaria para lograr a plena inclusión social das persoas con trastorno mental;*
- *garantamos o dereito das persoas con problemas de saúde mental a participar no seu propio proceso de recuperación e fomentemos a súa capacidade para a toma de decisións que afectan á súa propia vida;*

Insto os meus concidadáns e concidadás a que participen nas actividades coas que se conmemorará o Día Mundial da Saúde Mental co ánimo de mostrar que a saúde mental aféctanos a calquera persoa e que, desde a comprensión e o acompañamento, entre todos e todas contribuiremos a facer do mundo un lugar máis xusto e máis humano.