



Entorns que cuiden i acompanyen la salut mental

En aquests darrers anys de pandèmia, la salut mental ha començat a esdevenir protagonista i hem pogut percebre la inquietud i l'interès de la ciutadania pel benestar emocional. Hem pres consciència de la dimensió emocional i la importància que té implicar-se en el benestar propi i col·lectiu, imprescindible si volem avançar cap a societats que siguin solidàries, compromeses i promotores de salut i benestar.

Millorar el benestar emocional i definir estratègies adients a les problemàtiques de salut mental és una necessitat i una prioritat. Cal afrontar-ho des de tots els àmbits, cooperant i teixint xarxes entre els actors sanitaris, socials, associatius i comunitaris. Cuidar la salut mental implica actuar en la prevenció i la promoció de la salut. Cal reforçar els factors protectors, aquells elements que ens ajuden a sentir-nos dins d'una comunitat i a participar-ne activament. Ens cal treballar en la promoció d'entorns confia-



bles, saludables, de suport mutu i lliures d'estigma. Som, doncs, davant d'un gran repte: plantejar l'atenció a la salut mental en clau comunitària, que ens permeti avançar cap a un model de ciutat, poble o barri que cuida i acompanya. I en aquest repte hem de sumar a tothom.

Fa temps que sabem que els problemes de salut mental requereixen un enfocament global que va molt més enllà del tractament mèdic. Existeixen bones pràctiques arreu que ens han ensenyat el gran valor que tenen les connexions comunitàries en la millora de la salut mental. Tenir-ne cura implica traspassar l'espai sanitari: cal



conèixer bé els recursos comunitaris i construir estratègies conjuntes. I cal fer-ho incorporant la visió en primera persona, l'expertesa i el coneixement dels protagonistes en la detecció de necessitats, en el disseny d'estratègies, en el seu desenvolupament i la seva avaluació.

Actualment, ens trobem davant d'un context molt estimulador, amb la recent incorporació de la figura del referent de benestar emocional, un actiu més que ha de contribuir a fer de connector amb els recursos comunitaris ja existents i permetre fer un pas més i potenciar el desenvolupament comunitari. Disposem d'un gran capital social associatiu, que ja està aportant valor i generant xarxes. Tenim, doncs, els ingredients adients per innovar, transformar l'atenció a la salut mental i assolir fites importants per a les persones.