

Article Opinió - Rita Ferrando - “La importància d’estar bé”

Avui vull tractar un tema una mica dur i d’esperançador. Potser us sorprèn aquesta dada, però des del 2019, el suïcidi s’ha convertit en la primera causa de mort dels joves a Espanya. Aquesta informació és terrorífica, però sembla que ningú parla d’ella, probablement pel fet que segueix sent un tabú.

Què porta a la joventut, aquells que tenim milers d’oportunitats i tota la vida al davant, a sentir-nos perduts i sense cap visió de futur? Doncs, reflexionem: portem des de la nostra infància escoltant que vivim en una crisi de la qual sembla que no podem sortir, arribem als 30 sense poder independitzar-nos perquè encara no tenim treball ni estabilitat, ens adonem que el planeta ens està demanant auxili però veiem com sembla que no pot o no es vol fer-hi res, etc. Tot pareix molt fosc, i òbviament això no tan sols ens afecta a nosaltres, sinó que a la major part de la població. Llavors, per què sembla que estigui malament demanar ajuda?

En la nostra societat, si “confesses” -sí, com si fos un pecat- que vas al psicòleg és possible que et mirin estranyats. Seguim amb l’antiga mentalitat de que això és per a persones “boges”. Fins i tot, podem haver sentit allò de que els de la nostra generació “tenim massa tonteria”. El primer que s’ha de fer és desestigmatitzar-ho. Simplement acceptem que està bé no estar bé, i que quan una situació ens està desbordant mereixem rebre suport. Si quan tenim mal de panxa anem al metge o prenem medicaments, per què és tan difícil d’admetre que si no ens trobem bé mentalment també hauríem de parlar-ho amb algú?

Entre un 10 i un 20% dels joves tenen alguna mena de problema de salut mental. I la pandèmia no ha fet més que empitjorar-ho; un estudi d’Unicef va treure a la llum que el 27% dels joves senten ansietat, el 15% tenen depressió i 1 de cada 2 senten menys motivació a l’hora de realitzar activitats de les que abans gaudien.

Davant aquestes dades tan preocupants, el govern ha d’actuar com més aviat millor. Hem de lluitar perquè no es deixi tirat el sistema de salut públic i s’escoltin les necessitats dels professionals que demanen més personal i més inversions. És intolerable que trobem llistes d’espera que arribin a l’any, i que anar al psicòleg segueixi sent un privilegi que només rebin aquells que poden pagar-se’l per privat. Necessitem que es posin les cartes sobre la taula i que es tracti la salut mental amb la importància que es mereix, ja ha costat prou vides.

Fins que no arribi aquest esperat dia, estiguem atents al nostre voltant. Demanem ajuda, parlem del que sentim. Cuidem-nos i cuidem dels nostres!