



tres
salut mental

**GIRA-SOL
FUNDACIÓ ES GARROVER
ESTEL DE LLEVANT**

**MANIFEST
DIA MUNDIAL SALUT MENTAL 2019**

L'any passat ens havíem de trobar aquí per celebrar aquest dia tan especial. Malauradament, tots recordam les torrentades a Sant Llorenç, Artà, Capdepera... i per començar voldríem tenir un record per als qui les vàreu patir i per als qui ja no hi són.

Varen ser dies molt difícils, però vàrem ser una vegada més una família unida i valenta. No som una illa, som una família! Desitjam de tot cor que no torni a passar.

Però bé, avui sí que ens trobam per celebrar el Dia Mundial de la Salut Mental i estam molt contents de celebrar-ho a Manacor.

Aprofitam que avui a tot el món la salut mental és protagonista per reivindicar i recordar els anhels, les preocupacions i les necessitats que dia a dia ens ocupen.

S'ha recorregut un llarg camí, i no ens aturarem de caminar fins que, entre tots i totes, l'hàgim caminat sencer. Construint-lo junts per arribar més lluny.

I què necessitam per transcórrer aquest camí?

1. **ACCEPTAR LA DIFERÈNCIA.** Des de ben petits, a les escoles i a casa. Hem d'aprendre que ser diferent no vol dir ser pitjor. Vol dir riquesa. Som persones i per això tots som diferents. Som un i mil a la vegada.
2. **DISPOSAR DE MÉS RECURSOS.** Els recursos necessaris per tenir una vida digna. Tenir els suports necessaris per assolir les mateixes oportunitats que tothom. Poder tenir una vida independent, un habitatge... Tenir les necessitats bàsiques cobertes no ha de ser un problema.
3. **PODER TREBALLAR!** Pel que ens aporta i pel que aporta a la societat! Volem trobar oportunitats laborals que no siguin discriminants. Feines i sous dignes!

4. AVANÇAR EN EL CAMÍ DE LA INVESTIGACIÓ. Amb nous enfocaments més efectius i respectuosos amb la persona, oposats a pràctiques tan poc humanes com la contenció mecànica.
5. OFERIR MÉS SUPORT ALS NOSTRES FAMILIARS. Les famílies son un pilar fonamental de la nostra salut mental. El seu benestar també ha de ser important per a tots nosaltres
6. COMPTAR AMB LA COMPLICITAT DELS MITJANS DE COMUNICACIÓ, que són un instrument fonamental per al canvi de llenguatge i de la mirada cap a la salut mental.
7. REFORÇAR LA XARXA ENTRE EL TERCER SECTOR I LES ADMINISTRACIONS PÚBLIQUES. El tercer sector ha demostrat la seva capacitat de gestió i innovació. El nostre treball ha estat primordial en la transformació de l'atenció a la salut mental. Oferim, especialment a la conselleria de Salut, estrènyer les relacions de col·laboració per ser més eficients, tal com també s'ha fet amb la conselleria de Serveis Socials.

Enguany el Dia Mundial de la Salut Mental va dedicat especialment a la prevenció del suïcidi. Dades esfereïdores ens avisen que hi hem de parar una especial atenció: cada 4 dies mor per suïcidi una persona a les Illes Balears. N'hem de parlar i acabar amb el tabú entorn al suïcidi. Professionals, supervivents, familiars, amics... hem d'unir-nos i treballar per oferir alternatives.

Amb tot el que demanam, volem, només, gaudir dels mateixos drets i deures que la resta de la societat. Així, doncs, fem el que ens pertoca: construir un món on la igualtat, l'acceptació de la diversitat i l'empatia siguin l'eix.

Feim consciència i acompanyau-nos. Fem el camí que ens farà sentir orgullosos!