

Sin salud mental no existe bienestar

La salud mental es un aspecto fundamental en la vida de las personas, esta afecta directamente su bienestar y calidad de vida. En el departamento del Tolima, al igual que en muchas otras regiones del país, se evidencian diversas problemáticas que impactan negativamente en la salud mental de la población.

Según los boletines epidemiológicos publicados por la Dimensión de Convivencia Social y Salud Mental del Tolima al segundo trimestre del 2023 se registraron 513 casos de intento de suicidio. Nuestros jóvenes son el grupo poblacional que presenta mayor tasa de incidencia y de acuerdo al sexo 312 mujeres intentaron acabar con su vida.

El Observatorio Nacional de Salud Mental reportó que para el 2022 en nuestro departamento se presentaron 483 casos de intento de suicidio, de los cuales 123 fueron consumados evidenciando que los hombres son quienes tienen la tasa más alta de mortalidad (9.1); los problemas familiares, los conflictos de pareja y los problemas económicos, principalmente por desempleo, son principales factores desencadenantes de los intentos de suicidios. Es por ello que se hace necesario implementar alternativas y acciones que fortalezcan este aspecto en la región.

Frente a nuestra preocupación desarrollamos diálogos con diferentes actores políticos, gubernamentales, religiosos, institucionales y ciudadanos para desarrollar estrategias y acciones que están encaminadas en el fortalecimiento de la salud mental en el Tolima.

Junto con la Universidad del Tolima y su área de Bienestar, encontramos la necesidad de promover la educación y concientización sobre la importancia de la salud mental. Es necesario derribar los estigmas y prejuicios asociados a las enfermedades mentales, y fomentar la comprensión y empatía hacia quienes las padecen. Para ello, se pueden desarrollar campañas de sensibilización y una cátedra enfocada en el manejo de las emociones e inteligencia emocional. en colegios, universidades y comunidades, para que desde temprana edad se fomente una cultura de cuidado y bienestar mental.

Asimismo, es fundamental garantizar el acceso a servicios de salud mental de calidad en el Tolima. Esto implica el acceso efectivo al sistema de salud, en el dialogo continuo con ciudadanos, con entes gubernamentales como de la academia determinamos precisar el fortalecimiento de los lazos entre las instituciones para que tras la activación de la ruta de atención los procesos de los usuarios o pacientes no se entorpezcan, es prioritario acompañar la Política Pública de Salud Mental con recursos significativos que garanticen la prestación efectiva e integral de los servicios de salud, enfocados tanto en la prevención como en la atención.

De igual forma es prioritaria la capacitación de profesionales de la salud en el abordaje de enfermedades mentales y la implementación de programas de detección temprana y prevención. La Gobernación del Tolima desarrolla la estrategia de "amor por la vida" para fomentar el cuidado de la vida, en la salud mental como factores protectores y herramientas básicas del desarrollo del individuo en el marco de la unidad familiar para la prevención de eventos como suicidios, consumo de sustancias psicoactivas, violencias y crisis psiquiátricas. En estos últimos cuatro meses a través de la línea naranja profesionales en psicología clínica han atendido más de 1.300 personas.

Es alarmante la elección reiterada de ciertos puntos en el departamento para llevar a cabo intentos de suicidio por medio del mecanismo de lanzamiento, como representante creo firmemente en la necesidad de invertir recursos para la creación de puntos de atención cercanos a los lugares detectados, en los cuales se encuentren psicólogos clínicos, policía y defensa civil para brindar atención en las crisis de nuestros tolimeses, fortaleciendo de igual forma, las estrategias de prevención que se vienen implementando.

El trabajo en red entre instituciones, organizaciones y la comunidad en general, puede generar espacios de contención y apoyo para aquellas personas que están pasando por situaciones difíciles en su salud mental. Es importante fomentar la participación y el trabajo colaborativo, para crear una red de apoyo que brinde contención y acompañamiento a quienes lo necesiten.

Además, se pueden implementar programas de promoción de estilos de vida saludables, que incluyan la práctica regular de ejercicio físico, una alimentación equilibrada y el fomento de actividades recreativas y de ocio. Estos programas pueden ser implementados en colegios, empresas y comunidades, con el objetivo de prevenir situaciones de estrés y ansiedad, y promover el bienestar mental en la región.

Finalmente, fortalecer la salud mental en el Tolima es una tarea que requiere de la participación de todos los actores de la sociedad; gobierno, academia, instituciones, ciudadanía. Es necesario promover la educación y concientización, garantizar el acceso a servicios de salud mental de calidad, fortalecer los lazos comunitarios y promover estilos de vida saludables.

Desde mi posición como congresista mantendré el respaldo a las diferentes iniciativas orientadas a la prevención, educación, orientación y atención de la salud mental.

Hago un llamado urgente al gobierno nacional y regional para que demos un paso más allá de la ardua atención brindada actualmente, establecer un llamado de emergencia nacional en búsqueda de recursos para la implementación de acciones concretas y coordinadas para atender esta problemática que hoy deja resultados tan lamentables para nuestras familias tolimeses.