

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2019



Presentación

ASASAM, Buru Gaixotasuna duten Pertsonen eta Senideen Aiarako Elkartea. Asasamen misioa modu aktiboan laguntzea da, osasun mentala hobetzen, gizarteak normalizatu eta barneratu egin dezan.

2002. urtean, Onura Publikoko erakunde izendatu zuten, eta 2014an, berriz, Gizarte Interesekoa.

Gizonen eta Emakumeen arteko Berdintasunerako 2017-2020 epealdiko ASASAMen I. Plana ezarri zen.

Urtero, Buru Osasunaren Nazioarteko Eguna ospatzen du, buru osasunaren garrantziaz ohartarazteko. Aurten, "Konekt@tu bizitzarekin" izango du lelo. Lelo horren bidez, suizidioari

ASASAM, Asociación Ayalesa de Familiares y Personas con Enfermedad Mental, es una entidad sin ánimo de lucro que comienza su andadura en el año 1989 con el objetivo de ofrecer una atención integral tanto a las personas con enfermedad mental como a sus familiares y a la comunidad en general. Trabajamos en la comarca del Alto Nervión, que engloba los municipios de Laudio, Amurrio, Okendo, Aiala, Artziniega, Orozko, Orduña, Arakaldo y Arrankudiaga.

ASASAM tiene como misión contribuir activamente a la mejora de la salud mental, buscando su normalización y asunción social. Ello supone facilitar apoyos personalizados a lo largo de la vida de las personas con enfermedad mental y sus familias para que alcancen una autonomía personal, calidad de vida e integración en la comunidad.

En el año 2002 ASASAM fue declarada de Utilidad Pública y en el año 2014 se declara a ASASAM de Interés Social por considerar que contribuye al desarrollo de los servicios sociales en la CAPV mediante el desarrollo de sus actividades de acción social.

En la actualidad está compuesta por más de 200 personas socias entre personas con enfermedad mental, familiares y colaboradores. Cuenta con una Órgano Directivo y con un Equipo Profesional.

En ASASAM apostamos por la Igualdad efectiva entre hombres y mujeres, y muestra de ello es la puesta en marcha del I Plan de Igualdad entre Hombres y Mujeres de ASASAM 2017-2020. La desigualdad de género es todavía un problema al orden del día en nuestra sociedad y en el ámbito de las mujeres con problemas de salud mental, la discriminación que se produce es doble debido a tener las mismas desigualdades que cualquier mujer y, además, añadir la discriminación que sufren por la propia enfermedad mental.

Cada año, desde ASASAM celebramos el Día Mundial de la Salud Mental, fecha a través de la que llamamos la atención sobre la importancia de la salud mental. El lema elegido este año ha sido "Conect@ con la vida", lema alineado con la temática propuesta por la Federación Mundial para la Salud Mental: "Promoción de la salud mental y prevención del suicidio".

zeharkakotasunez heldu behar zaiola aldarrikatzea du xede, haren ondorioak arintzeko. Kontuan hartu beharra dugu jokabide suizida osasun publikoko arazo larria dela eta lotura dagoela suizidioaren eta buruko osasuneko arazoaren artean. OMEren arabera, suizidioen % 65 eta % 95 bitartean hertsiki loturik daude buru osasuneko arazoekin.

El objetivo que perseguimos con este lema es reivindicar un abordaje transversal del suicidio para mitigar los efectos del mismo: prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y continuidad de cuidados de los trastornos mentales.

Debemos de tener en cuenta que la conducta suicida constituye un grave problema de salud pública en cualquier país debido al gran número de personas afectadas cada año. En el mundo, cada año, se suicidan 800.000 personas según la OMS. En España, en el año 2017, el suicidio fue, de nuevo, la principal causa externa de mortalidad. Fallecieron 3.679 personas (2.718 hombres y 961 mujeres), un 3,1% más que en 2016.

Existe un vínculo entre el suicidio y los problemas de salud mental. Según la OMS, entre el 65% y el 95% de los casos de suicidio están muy relacionados con los problemas de salud mental. La tasa de mortalidad por suicidio de las personas que presentan un trastorno esquizofrénico es 9 veces mayor que la de la población general. En la depresión mayor, el riesgo de suicidio se multiplica por 21, en los trastornos de alimentación por 33, y en los casos de drogodependencia, por 86.



La prevención, es posible.

Nahitaezkoa da suizidioaren garrantziaren gainean sentsibilizatzea, mitoak eta uste ustelak desagitea, jokabide suizidaren estigmatizaziorik eta errudunesterik eza errazteko.

Garrantzitsua da suizidioaren berri modu arduratsu eta egokian zabaltzea eta suizidioa osasun publikoko arazo gisa lehenestea.

Prebentziorako jarduerak gauzatzeko beharrezkoa da jendarteko sektore anitz, publiko zein pribatuak, elkarren artean koordinatzea eta lankidetzan aritzea. Baita talde zaugarriari begirako esku-hartzea gauzatzea ere.

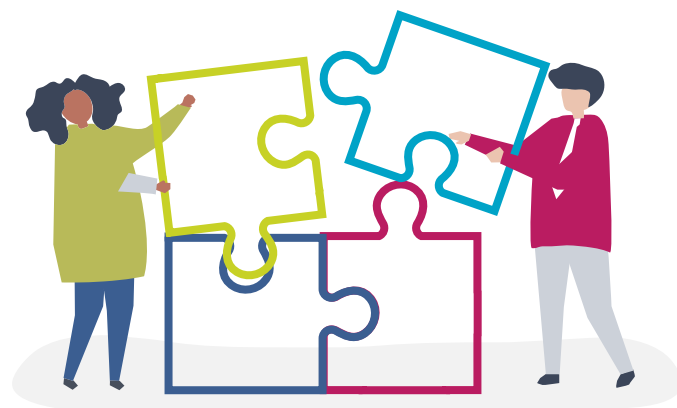
Es preciso sensibilizar sobre la trascendencia del suicidio y orientar a aquellas personas que puedan encontrarse en situaciones de riesgo, así como a sus familiares. Además, es imprescindible acabar con los mitos e ideas erróneas sobre el suicidio para facilitar la desestigmatización y culpabilización de la conducta suicida y, con ello, facilitar que las personas con ideaciones suicidas pidan ayuda.

Asimismo, es necesario que los medios de comunicación estén concienciados de la importancia de informar sobre suicidio de forma responsable y adecuada, siguiendo las directrices de la OMS.

Es importante priorizar el suicidio como el problema de salud pública que es para poder desarrollar desde las instituciones públicas una estrategia integral multisectorial de prevención.

Las actividades de prevención del suicidio requieren coordinación y colaboración entre múltiples sectores de la sociedad, públicos y privados. La prevención debe abordarse desde distintos sectores (educación, trabajo, comercio, justicia, defensa, política y medios de comunicación), no solamente desde la salud, ya que afecta a la sociedad en su conjunto.

La prevención debe contemplar también la intervención dirigida a grupos vulnerables (por ejemplo, personas que han experimentado abusos, personas con problemas de salud mental, población refugiada, etc.).



Actividades

Las actividades que organizamos desde ASASAM para la celebración del Día Mundial de la Salud Mental 2019 son las siguientes:

4 de Octubre. **RUEDA DE PRENSA.**

A las 10.30h en la Sala Multiusos del Ayto. de Llodio.

10 de Octubre.

12:00h

- ACTO INSTITUCIONAL y LECTURA DE MANIFIESTO en el Casino de Llodio, con FEDEAFES
- Acto simbólico: plantación árbol y auresku, en el parque de Llodio
- Comida, en Amurrio.

20 de Octubre. **MARCHA SOCIAL A FAVOR DE LA SALUD MENTAL.**

La marcha pretende unir a través del Parque Lineal del Nervión las localidades de Amurrio y Llodio, en Luiaondo, a favor de la Salud Mental, la convivencia y la diversidad.

Salidas desde:

- Herriko plaza de Llodio a las 10.30h
- Plaza Juan de Urrutia de Amurrio a las 10.30h

Llegada y avituallamiento en la Carpa "la pajarera" de Luiaondo.

Inscripción: 3€ (en ASASAM y municipios de la zona)

27 de Octubre: **I TORNEO SALUD MENTAL Y DEPORTE.**

Torneo entre 8 equipos de categoría prebenjamín, con la colaboración del C.D. Ludio.

- Entrada: 2€
- 10.00h en las instalaciones deportivas de Ellakuri de Llodio.

29 de Octubre. **CHARLA. Depresión y riesgo suicida.**

- Ponente: Edorta Elizagarate.
- Hora y lugar: 18h en la Casa Cultura de Llodio (Sala Arraño).

5 de noviembre. **PARTIDO DE FÚTBOL SALA CONVIVENCIA** con el colegio La Milagrosa.

A las 12.00h en el polideportivo municipal La granja de Llodio.

22 de Noviembre: **RECITAL DE POESIA.**

A las 20.00h en el Antzoki de Amurrio.





asasam

buru osasuna
salud mental

TRES CRUCES KALEA, 5 BEHEA 01400 LAUDIO

T. 944 034 690 – 946 726 446

info@asasam.org

www.asasam.org



[asasam.asociación](https://www.facebook.com/asasam.asociación)



[asasam_ayala](https://twitter.com/asasam_ayala)



[asasam](https://www.youtube.com/asasam)