

Cruz Roja llama a la población a cuidar su salud mental, y la de su entorno

- **10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental.**
- **Cruz Roja ha puesto en marcha el servicio de apoyo psicológico 'Cruz Roja Te Escucha La Palma' para las personas afectadas por la erupción del volcán: 900 107 917, y pulsar 1**

8 de octubre de 2021. Con la conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental, Cruz Roja hace un llamamiento a todas las personas, ya que en estos tiempos difíciles es importante cuidar la vida y el bienestar, con medidas concretas de carácter individual, pero también colectivas, que ayuden a mejorar nuestra propia salud mental y la de nuestras amistades y familiares. **Cada persona desempeña un papel diferente en la sociedad, y por ello, es importante que todos y todas ayudemos a quienes se encuentran afectados por un problema de salud mental:** como empleadores, se deben adoptar medidas para establecer programas de bienestar de los trabajadores y trabajadoras; como responsables de las administraciones públicas, se deben crear compromisos para ampliar los servicios de salud mental; y como medios de comunicación, es importante sensibilizar y explicar qué más se puede hacer para que la atención de la salud mental sea una realidad para todas las personas.

Conscientes de esta necesidad, Cruz Roja lanzó en 2020 el **servicio gratuito 'Cruz Roja Te Escucha' (900 107 917) con el que pone a disposición de toda la sociedad la atención psicosocial y psicológica** que necesita. Hasta octubre de 2021, este servicio ha atendido casi 8.000 consultas.

'Cruz Roja Te Escucha' da apoyo y acompañamiento a las personas que, por sus circunstancias (edad, enfermedad, soledad, desempleo, diversidad funcional, falta de vivienda...) se ven afectadas también en su día a día por la crisis sanitaria. Del mismo modo, y de manera muy especial, da servicio a familiares y amistades de personas afectadas de manera grave o fallecidas por la COVID-19, *"y con las que hemos llevado a cabo una intervención humanitaria sin precedentes"*, destaca Mar Echenique, responsable del servicio.

‘Cruz Roja Te Escucha’ está atendido en un primer nivel por personas trabajadoras y voluntarias, **especialistas en apoyo y acompañamiento psicosocial**; en caso de ser necesario, el caso se deriva a un nivel más especializado, formado por **profesionales de la psicología y especialistas** en diferentes ámbitos, *“como el duelo, las crisis y emergencias, los colectivos vulnerables, la infancia y adolescencia, la atención clínica, y muchas otras especialidades”*, recalca Echenique, *“para que las personas que lo necesitan, reciban desde el primer momento una intervención adecuada a las difíciles situaciones que viven”*.

Desde el pasado mes de junio, Cruz Roja puso en marcha un tercer nivel de atención, al detectar que muchas de las personas que llaman a ‘Cruz Roja Te Escucha’ reducen su malestar, *“pero continúan necesitando un acompañamiento emocional duradero en el tiempo, por encontrarse en situación de aislamiento o soledad; estas personas **reciben semanalmente la llamada de una persona voluntaria, siempre la misma, con la que poder desarrollar un vínculo afectivo y estable”***.

Cerca de 1000 millones de personas viven en el mundo con un trastorno mental, 3 millones de personas mueren cada año por el consumo nocivo de alcohol y una persona se suicida cada 40 segundos. Y ahora, miles de millones de personas de todo el mundo se han visto afectadas por **la pandemia de COVID-19, que está teniendo repercusiones adicionales en la salud mental de las personas**.

Sin embargo, relativamente pocas personas en todo el mundo tienen acceso a servicios de salud mental de calidad. En los países de ingresos bajos y medios, más del 75% de las personas con trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias no reciben ningún tratamiento para su afección. Además, la estigmatización, la discriminación, el carácter punitivo de la legislación y las violaciones de los derechos humanos siguen estando generalizados.

El acceso limitado a una atención de salud mental de calidad y asequible en el mundo antes de la pandemia, y en particular en las situaciones de emergencia humanitaria y de conflicto, ha disminuido aún más debido a COVID-19, ya que la pandemia ha perturbado los servicios de salud en todo el mundo. Por estos motivos, se hace necesario, hoy más que nunca, encontrar formas innovadoras de prestar atención en salud mental y poner en marcha iniciativas para reforzar el apoyo y el acompañamiento psicosocial a las personas que más lo necesitan. **Si no estás bien emocionalmente, no estás sola, no estás solo. Cruz Roja Te Escucha. Llama al 900 107 917 para buscar ayuda.**

Cruz Roja Te Escucha en la emergencia de La Palma

Tras una primera intervención por parte de los Equipos de Respuesta Inmediata en Emergencia (ERIE) de Albergue Provisional, Comunicaciones, Atención Psicosocial, y Búsqueda y Salvamento Terrestre en la emergencia provocada por la erupción del volcán en la isla de La Palma, Cruz Roja ha puesto en marcha el servicio de apoyo psicológico '**Cruz Roja Te Escucha La Palma**'.

El objetivo es dar continuidad a la línea de intervención de apoyo psicosocial, proporcionando escucha activa, atención psicológica y acompañamiento emocional a la ciudadanía palmera afectada por este fenómeno natural, por distintos motivos, como puede ser **porque ha sido desalojada de sus hogares, ha perdido su vivienda, terrenos, cultivos, empleo, o sienten miedo e incertidumbre ante lo que pueda suceder.**

A través de la **llamada, gratuita y confidencial, al 900 107 917, y pulsando el número 1** si la llamada tiene que ver con la emergencia en La Palma, personal laboral y voluntarios y voluntarias de la organización especialistas en apoyo y acompañamiento psicosocial, atienden a las personas que lo necesitan

Alexa y Cruz Roja: juntos en el Día Mundial de la Salud Mental

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, el próximo 10 de octubre, Alexa ofrecerá información relacionada con síntomas y recomendaciones de salud mental, con el objetivo de exponer y normalizar situaciones que afectan a millones de personas y que, en ocasiones, pasan desapercibidas o son silenciadas.

Durante este día, Alexa nos animará a ser más conscientes de esta realidad y proporcionará una serie de informaciones, elaboradas por Cruz Roja, sobre los síntomas más habituales, así como algunas recomendaciones para afrontarlos.

De este modo, cuando el 10 de octubre saludes a Alexa con un «Alexa, buenos días», responderá de manera distinta a la habitual, enumerando síntomas que podrían identificarse con algún trastorno relacionado con la salud mental; y cuando le pidamos «Alexa, cuéntame algo sobre salud mental», ésta responderá con información y sugerencias elaboradas por Cruz Roja.

Mar Echenique, psicóloga y responsable de los proyectos de salud mental dentro del área de Salud de Cruz Roja, destaca que *“en algún momento, todos y todas pasamos por situaciones complicadas y baches emocionales. A lo largo de la vida, ¿quién no sufre momentos de estrés? Y, si no pedimos ayuda, si no tenemos las estrategias claras, nos puede afectar incluso a la salud física”*, puntualiza.

Es importante, además, saber reconocer estos trastornos de la salud mental y atenderlos a tiempo, algo que trata de fomentar esta acción conjunta entre Amazon y Cruz Roja.

RECURSOS AUDIOVISUALES

Para mejorar el bienestar emocional de las personas, Cruz Roja, en colaboración con el Centro de Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Madrid, ha elaborado una serie de videos con recomendaciones para afrontar el duelo, gestionar emociones negativas relacionadas con la ansiedad, el aislamiento y la incertidumbre, resolver los conflictos interpersonales y mejorar la relación de las personas más jóvenes con las tecnologías:

Ansiedad : https://youtu.be/M_no3cxZJws

Incertidumbre: <https://youtu.be/DLtDOv70bjg>

Duelo: https://youtu.be/6_Z2LR3D6_M

Conflicto: https://youtu.be/xsYk8_J7qzw

Tecnoadicciones: https://youtu.be/1lwPb1_vFOY