

Dia Mundial de la Salut Mental: cuidar-nos per poder cuidar

La salut mental no és només l'absència de trastorns, sinó la capacitat de viure amb sentit, vincular-nos i sostenir-nos en la complexitat de la vida.

Per: [Pilar Atienza Gatnau. Psicòloga. Col.Núm.1876]

Cada 10 d'octubre, el món posa el focus en una qüestió que ens travessa a tots: la salut mental. És un d'aquells dies que no hauria de necessitar un recordatori, però que encara cal reivindicar. Perquè, malgrat que se'n parla més que mai, hi ha silencis i pors que fan que moltes persones pateixin soles. I perquè sovint pensem la salut mental com un afer individual, quan en realitat és un assumpte col·lectiu i relacional.

Molt més que “no tenir un trastorn”

Encara hi ha qui associa la salut mental només a l'absència de malalties, però és molt més que això: és sentir, vincular-se, afrontar la vida amb sentit i mantenir un cert equilibri interior. Com diu l'OMS, “no hi ha salut sense salut mental”. Cuidar-nos emocionalment no és un luxe, ni un signe de feblesa, sinó una necessitat vital.

Tanmateix, vivim en una cultura de la pressa, del rendiment i de l'autoexigència. Una societat que premia la productivitat però oblida el descans, la pausa i la cura. I això desgasta, especialment els més joves.

Adolescents en alerta emocional

Els adolescents són avui un dels col·lectius més vulnerables. Han crescut envoltats de pantalles, amb la pressió constant de mostrar-se feliços i exitosos, i amb un futur sovint incert. Molts se senten sols o desbordats, encara que tinguin mil contactes digitals. Els casos d'ansietat, depressió i autolesions han augmentat de manera alarmant, i no és casualitat: estan aprenent a viure en un món que exigeix massa i escolta poc.

Per això necessiten adults que hi siguin presents, que escoltin sense jutjar i validin el seu malestar. Els adolescents no volen receptes ràpides: volen presència, autenticitat i confiança. Les escoles i les famílies tenen aquí un paper fonamental. Parlar de salut mental a les aules, formar docents per detectar senyals d'alarma i crear espais segurs de conversa és una forma de prevenció i una inversió en el futur.

Cuidar-se per poder cuidar

Cuidar-se no és egoisme, és responsabilitat. Vol dir reconèixer els propis límits, demanar ajuda quan cal i comprendre que no podem donar el que no tenim. Per poder cuidar els altres —fills, alumnes, pacients o amics— hem de començar per cuidar-nos nosaltres. La fatiga emocional i la pressió constant passen factura, i la cura pròpia és una manera de sostenir la vida en comú.

Acompanyar sense jutjar

Quan algú pateix, no necessita solucions immediates, sinó escolta. Sovint volem “arreglar” el dolor dels altres, però acompanyar vol dir simplement estar-hi: mirar amb respecte, donar temps, fer espai al silenci. Un “t’entenc” o un “estic aquí” pot ser molt més reparador que qualsevol consell.

Cuidar-nos com a acte col·lectiu

La salut mental no és només individual. Quan cuidem les nostres relacions, quan treballem sense pressa i eduquem amb empatia, estem contribuint a una societat més sana. Cada gest compta: una mirada amable, una conversa honesta, un “com estàs?” dit de veritat. En un món ple de pressa i de soroll, cuidar la salut mental és un acte de resistència i d’humanitat.

El Dia Mundial de la Salut Mental ens recorda que tots podem oscil·lar, tenir moments bons i dolents. El que marca la diferència és saber que hi ha algú al nostre costat i que demanar ajuda no és rendir-se, sinó començar a viure millor. Cuidar la salut mental és, al capdavall, cuidar la vida mateixa.