

Cruz Roja alerta de la normalización de la ansiedad o el insomnio frente al cuidado de la salud mental

- Se cumplen 3 años de la puesta en marcha del servicio de apoyo psicosocial Cruz Roja Te Escucha, que ha evolucionado especialmente de su atención al duelo vinculado a la pandemia, a los problemas de ansiedad o bajo estado de ánimo de la vida cotidiana
- Desde su puesta en marcha, Cruz Roja Te Escucha 900 107 917 ha atendido más de 18.700 llamadas, un 59% de mujeres
- La mayoría de las personas que nos llaman, debería haberlo hecho antes; hubieran evitado caer en un bucle negativo”

20 de abril de 2023. La salud mental se ha convertido en un tema estrella en las conversaciones sociales y en la red; sin embargo, sigue existiendo un estigma muy grande en torno a lo que consideramos **salud mental**, avisa Cruz Roja: *“se sigue asociando a depresiones profundas, a una bipolaridad, o a esquizofrenia, y las personas no piden ayuda porque consideran que aún no están en ese punto de necesidad”*, afirma Mar Echenique, psicóloga responsable de Cruz Roja Te Escucha, el servicio de atención telefónico psicosocial gratuito de la Organización Humanitaria.

Sin embargo, el **estigma y la normalización de las emociones negativas** provocan que no se cuide correctamente la salud mental: *“normalizamos el hecho de tener ansiedad en nuestro día a día, o que no dormimos porque tenemos pendiente un determinado proyecto que nos preocupa, o nos intentamos autoconvencer de que es sólo una racha, y todo va a pasar”*; sin embargo, éstos ya son síntomas más que suficientes para activar nuestro mecanismo de defensa y autocuidado, ya que no hay que estar “muy mal” para pedir ayuda, *“la mayoría de la gente que nos llama debería haber llamado antes; si lo hubieran hecho, al menos, con 2 o 3 meses de antelación no hubieran necesitado una ayuda especializada de segundo nivel, ni habrían caído en la desesperanza o un bucle negativo”*, comenta la psicóloga Patricia Morales, del equipo interterritorial de Cruz Roja Te Escucha.

Precisamente la labor de las personas voluntarias que atienden el **900 107 917**, el teléfono de Cruz Roja Te Escucha, es dar herramientas para afrontar todas las situaciones, que van desde los problemas cotidianos del día a día, hasta la atención especializada, *“es un servicio que nada tiene que ver con los trastornos mentales, ni que va a acabar con medicación o seguimiento psiquiátrico en la mayoría de los casos;*

aquí **hablamos de problemas** adaptativos que afectan al estado de ánimo: los problemas **en la familia, con el trabajo, ante un cambio, los que nos causa el estrés, la incertidumbre o la tristeza**, y eso no significa necesariamente estar en depresión o ansiedad para tener que llamar", señala Patricia Morales. El denominado **malestar emocional** es más que suficiente para **acudir a la atención psicosocial de recursos como Cruz Roja Te Escucha**, que nació en plena pandemia hace 3 años con el objetivo de dar soporte emocional a las personas que especialmente pasaban por un proceso de duelo, en muchos casos en soledad o en la distancia, pero que ha evolucionado de manera natural durante este tiempo hasta recibir en su mayoría llamadas de **rupturas de pareja, pérdida de empleo o problemas de la vida cotidiana**, donde sigue existiendo el duelo, pero en menor medida, *"las cargas familiares y las laborales son, probablemente, los temas más recurrentes"*.

Durante estos tres años de servicio, **Cruz Roja Te Escucha ha atendido 18.709 llamadas**, de las cuales, el **59% de las mismas han sido realizadas por mujeres**, un 37,62% por hombres, y un 0,51% por personas transexuales. En cuanto a la edad, el **33,07% de las consultas las realizan persona de entre 50 y 64 años**, seguidas de la franja entre los 40 y los 49 (18,69%) y las de 30 a 39 años (14,89%). Hay que destacar que se mantiene un número bastante elevado de llamadas realizadas por personas **menores de edad**, número que progresivamente va en aumento y ya casi alcanza el **9%** de las llamadas, y el de personas **jóvenes (menores de 30 años) que constituyen casi un 20%**.

Mientras que los problemas de salud mental diagnosticados afectan sólo a una porción de la población, el **malestar emocional afecta al 50% de la ciudadanía** en todo el mundo, *"y estamos mal porque tenemos una sociedad con sobrecarga y desesperanza hacia el futuro, algo que hay que abordar también desde otras ópticas y que trabajamos desde Cruz Roja como un problema integral en el que los factores económicos o sociales que provocan la vulnerabilidad de las personas también son detectados, y se les busca solución"*.

En este sentido, la población joven destaca como perfil vulnerable por los bajos salarios con los que se encuentra, y con problemas de acceso a la vivienda que impiden que puedan independizarse o desarrollar su vida según su hoja de ruta deseable; a esto, hay que sumarle la **positividad tóxica de las redes sociales**, que hacen que tengan que aparentar una felicidad constante y que no se tengan en cuenta las verdaderas limitaciones personales que se deben asumir como algo más de la vida, *"no tenemos que creer que vamos a conseguir absolutamente todo lo que nos proponemos, porque no es verdad, y luego nos decepcionamos. Hay que concienciarse en que hay que trabajar por lo que queremos, pero si no se consigue, que eso no nos impida seguir hacia delante en condiciones de bienestar, porque simplemente hay cosas en la vida que no podemos controlar"*.

Iniciar el proceso de cambio de actitud ante un problema de salud mental es una barrera también frecuente entre las personas, ya que, aunque empiecen a ser conscientes de que tienen uno, o varios problemas, les cuesta empezar y hacer cambios en su vida, algo que se facilita en gran medida con el apoyo y las herramientas adecuadas que otorgan el apoyo psicosocial.

Al otro lado de la línea de Cruz Roja Te Escucha se encuentran actualmente 45 personas voluntarias en el primer nivel de orientación, 35 personas de acompañamiento especializadas en psicoeducación y acompañamiento en soledad, y 26 psicólogos y psicólogas sanitarias para la asistencia psicológica especializada; todos ellos y ellas, perfectamente coordinados y estructurados, se encuentran repartidos por toda la geografía española y han sido el apoyo de las casi 19.000 valientes personas que en estos tres años han acudido al servicio a pedir ayuda.

Sobre Cruz Roja

Cruz Roja representa el mayor movimiento humanitario, ciudadano e independiente del mundo. Lleva 159 años colaborando con entidades públicas y privadas para que la humanidad y la dignidad llegue a todas las personas en cualquier lugar y en todo momento y circunstancias.

En España, Cruz Roja cuenta con más de 263.000 personas voluntarias dando respuesta en más de 6.500 municipios, que permiten atender anualmente a más de 12,2 millones de personas en el ámbito nacional y tener más de 13,4 millones de personas como beneficiarias en el ámbito internacional y más de 8 millones de personas en actividades de sensibilización y entorno. Todo ello con el apoyo de cerca de 1,4 millones de socios, empresas y aliados en todos los sectores de la sociedad.

Cruz Roja ha lanzado el plan 'Cruz Roja **Reacciona**: una respuesta directa, inmediata y cercana ante la crisis' provocada por la pandemia, el cambio climático y el conflicto en Ucrania para responder a las crecientes necesidades de la población en el contexto de incremento sostenido de los precios de bienes y servicios básicos. En una primera fase, Cruz Roja pretende atender las necesidades de más de 100.000 personas con un presupuesto inicial de 8 millones de euros. Ante la necesidad básica urgente, Cruz Roja **Reacciona** ayuda a su cobertura inmediata con la entrega de bienes y ayudas económicas; fomenta el conocimiento de medidas que reducen el nivel de necesidad o amplía los recursos de cada persona para mejorar su situación; promueve la autonomía de las personas, a fin de que lideren su propio proceso de cambio; y busca ser una respuesta inmediata con vocación de transformación duradera, implementando acciones que consoliden los cambios.

Cruz Roja Española pertenece al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja presente en 192 países. Actuando siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.