

## **Cruz Roja llama a crear comunidades empáticas con la depresión y la salud mental y promueve ‘Cruz Roja Te Escucha’ como soporte psicosocial**

**Desde su puesta en marcha en abril de 2020 ya son más de 24.300 el total de llamadas recibidas**

**13 de enero, Día Mundial de la Lucha contra la Depresión**

**Cruz Roja recuerda la importancia de aceptar las emociones como una manera de combatir los problemas depresivos**

**10 de enero de 2024.** Cada vez son más los medios, las personas famosas y las personas en su ámbito privado que hablan sin tapujos de los problemas de salud mental; romper el estigma y hacer que este problema se convierta en un asunto social para visibilizarlo y combatirlo es hoy en día una de las grandes barreras que se superan, pese a que aún quede mucho por hacer.

La falta de atención médica, recursos, o las barreras incluso culturales sobre la salud mental hacen que luchar contra la depresión aún siga siendo necesario, para lo que el 13 de enero, Día Mundial de la Lucha Contra la Depresión, **Cruz Roja llama a la acción a la sociedad para cultivar la empatía y la comprensión, y construir comunidades solidarias que promuevan la salud mental, desterrando mitos y estigmas, y con herramientas que ayuden a disipar la problemática.**

Según los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es una de las enfermedades más frecuentes, y afecta a más del 3,8% de la población (5% en el caso de los españoles según la encuesta europea de la salud de 2020). Contra antiguas creencias, **la depresión no es simplemente sentirse triste o abrumado: es un estado mental que consume la vitalidad, empañando la visión de la realidad y nublando la esperanza**, por lo que se convierte en un desafío complejo y muy diverso, que además se soporta en la mayoría de los casos de manera silenciosa e invisible. Incide notablemente en las tasas de mortalidad y morbilidad, además de ser la causa principal de incapacitación.

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. Desde **Cruz Roja se detecta que la mayoría de la gente que llama lo debería haber hecho 2 o 3 meses antes para no necesitar una ayuda especializada de segundo nivel, o haber caído en la desesperanza o un bucle negativo.**

El **soporte psicológico y psicosocial** es fundamental; para toda la población, de manera **gratuita, anónima y confidencial**, Cruz Roja puso en marcha en abril de 2020 el servicio **‘Cruz Roja Te Escucha 900 107 917’** con el fin de dar alivio emocional especialmente durante la pandemia; casi 4 años después, son **24.309 las llamadas recibidas** (7.215 enero-noviembre 2023 - **+6.16% frente a 2022** a falta de un mes para cerrar el año), habiéndose convertido en un servicio imprescindible para la población, que lejos de la pandemia, ahora **refieren problemas de aislamiento o soledad**, especialmente entre personas que tienen además problemas de salud, discapacidad, o están en situación de vulnerabilidad. De todas las llamadas, el 4.65% necesitaron ser derivadas al siguiente nivel de especialización en la atención, y un 1.4% hasta el tercer nivel.

El 58.44% de las llamadas las han realizado mujeres (14.274), y un 32.6% tienen edad comprendida entre los 50 y 64 años, **si bien la mayoría de las llamadas se producen entre los 30 y los 64** (entre 30 y 39 años, 15.44%; entre 40 y 49 años, 19.76%). Hay que destacar que se mantiene la tendencia de los últimos meses de llamadas realizadas **por personas menores de edad, número que progresivamente va en aumento y ya casi alcanza el 9% de las llamadas.**

Al inicio del servicio eran más las personas que llamaban por primera vez, pero esta tendencia ha ido cambiando y actualmente son más numerosas las personas recurrentes (52,68%) con respecto a las que llaman por primera vez.

La **contención, el soporte emocional y el acompañamiento** es la principal consulta que realizan los usuarios y usuarias de Cruz Roja Te Escucha: casi el 70%, frente a quienes llaman para solicitar ayuda sobre recursos, o no tener necesidades básicas cubiertas.

## **La importancia de aceptar las emociones**

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta la manera en que una persona se siente, piensa y maneja las actividades diarias. A menudo, se asocia con una persistente sensación de tristeza y pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban. Este trastorno puede manifestarse de diversas formas, impactando no solo la salud mental, sino también la calidad de vida en general.

**Contra el estereotipo, una persona con depresión puede aparentar una vida normal, sonríe, se relaciona y esconde sus sentimientos y emociones cada día, pasando desapercibida incluso en su entorno.** Éste es uno de los mayores desafíos al tratar la depresión, junto a la falta de recursos, la de comprensión y empatía, o el estigma asociado a los problemas mentales.

Cruz Roja recuerda que ante emociones desagradables que puedan acabar derivando en un problema de salud mental es importante **aprender a manejar esas emociones** para afrontar las dificultades que puedan ocasionar, atendiendo a las señales de alerta que nos presentan, como **la pérdida de energía, la irritabilidad, la sensación de vacío, el aislamiento, o la sintomatología ansiosa**, entre otras.

Cuando el malestar se mantiene en el tiempo y puede interferir en la vida, **es necesario pedir ayuda profesional** en lugar de tratar de continuar como si no ocurriera nada; podría ser algo puntual o momentáneo, asociado a situaciones desencadenantes concretas, pero también **se pueden cronificar**.

No tenemos que obligarnos a sentir en todo momento emociones agradables, especialmente cuando pasamos por situaciones complejas que se escapan de nuestro control (conflictos bélicos, pandemia, desastres naturales...), pero sí **es importante no rechazar ni ocultar lo que sentimos ya que todas las emociones son válidas**.

Reconocer las emociones es el primer paso para aprender a aceptarlas; hay que valorar y diferenciar todas las que se sienten en un momento determinado, ponerles nombre, e identificar su causa (situación, pensamiento, recuerdo...); a partir de ahí, reflexionar sobre si hay que actuar de alguna manera, y hablar con personas sobre ello son pasos importantes para comenzar a superarlas, dándoles la importancia que se merecen, y aceptándolas.

### **Sobre Cruz Roja**

Cruz Roja representa el mayor movimiento humanitario del mundo cuya misión es prevenir y aliviar el sufrimiento humano, proteger la vida y la salud y hacer respetar a las personas.

En España, Cruz Roja lleva 159 años colaborando con entidades públicas y privadas para lograr su objetivo. 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. Todo ello con el apoyo de cerca de 1,4 millones de personas socias, empresas y aliados en todos los sectores de la sociedad.

Cruz Roja Española continúa con su lucha contra todas las formas de vulnerabilidad adaptándose y anticipándose a los escenarios de futuro, abierta a la población general, incidiendo en la contribución firme y consistente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030.



Cruz Roja Española pertenece al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja presente en 191 países. Actuando siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.