

MANIFIESTO SALUD MENTAL 2024

En el mes de octubre celebramos el día mundial de la salud mental, todos podemos vernos un día inmerso en una enfermedad mental, incluso crónica, de las que te acompañan toda la vida.

Para nosotros, la salud mental es el EQUILIBRIO en el ser humano, en sus sensaciones y emociones, y para conseguir ese equilibrio a veces necesitamos ayudas y terapias; y sobre todo reconocer nuestra enfermedad y ser conscientes de ella.

Nosotros más que nadie sabemos que, con el apoyo y ayuda de los profesionales de salud mental y Faisem, conseguiremos esa estabilidad para tener una vida plena y con más calidad.

Decimos a la sociedad con voz alta que no nos etiqueten, que no nos discriminen, que no nos miren de reojo por recuerdos del pasado. Le recordamos a todos que tenemos sentimientos, ilusiones, esperanzas y proyectos como cualquiera y que nos tienen que tratar con normalidad y no como niños pequeños con falta de entendimiento.

Pedimos que nos miren con otros ojos, ya que aunque intenten ser amables, siempre hay miradas de prejuicios y nos hacen sentir extraños y diferentes.

Queremos respeto mutuo, porque nosotros respetamos y no hacemos daño a nadie.

Queremos sentirnos integrados y ser ciudadanos de pleno derecho.

Por último, a los profesionales de salud mental les pedimos que nos escuchen más y nos mediquen menos, porque muchas veces nos hace más bien un rato de escucha y apoyo que un medicamento.

Por todo esto gritamos fuerte:

¡¡¡SALUD MENTAL PARA TODOS Y TODAS!!!!

Este manifiesto lo hemos realizado las personas usuarias del Centro de Día Jerez.