



La Universitat Jaume I se suma a les celebracions del Dia Mundial de la Salut Mental que es commemora el 10 d'octubre

S'ha preparat una campanya de sensibilització a través de les xarxes socials i del programa A propòsit de la salut, emés en la ràdio de la universitat

La **Universitat Jaume I** se suma un any més a la celebració del **Dia Mundial de la Salut Mental**, que es commemora el 10 d'octubre, i que en aquesta ocasió porta per lema «Atenció de salut mental per a totes les persones: fem-la realitat» amb el qual es pretén emfatitzar la importància d'invertir en salut mental a escala global.

Amb la intenció de contribuir a aquest objectiu, tant des del programa **UJI Hàbitat Saludable** com des de la iniciativa «**Quítate la venda**», impulsada per l'estudiantat del **Grau en Medicina**, s'ha preparat una campanya de sensibilització a través de les xarxes socials i del programa A propòsit de la salut, emés en la ràdio de la Universitat Jaume I.

Així mateix, en col·laboració amb la Fundació Salut i Comunitat, el dia 7 d'octubre s'iniciarà el curs «Salut i drogues: prevenció i reducció de riscos» amb la finalitat de reflexionar sobre l'impacte que el consum de substàncies té en la salut i desenvolupar estratègies que permeten previndre el seu ús i abús. Al costat d'aquesta iniciativa, al llarg del curs acadèmic, des del programa UJI Hàbitat Saludable s'oferiran diferents cursos que buscaran promoure competències d'autocura emocional en la comunitat universitària.

A més, cal recordar que la Universitat Jaume I compta amb un **Servei d'Orientació Psicològica** per a la comunitat universitària situat al centre sanitari.

A través d'aquestes iniciatives, en línia amb els **Objectius de Desenvolupament Sostenible**, la Universitat Jaume I pretén sumar esforços per a potenciar el rol de la Universitat com un agent promotor de salut, benestar i sostenibilitat.

Més recursos i importància de la visibilització

Segons un estudi desenvolupat per UJI Hàbitat Saludable en 2018 a la Universitat Jaume I, al voltant del 20% de l'estudiantat percebia que la seua salut mental era roïna; quasi un 50% reconeixia sentir estrès amb freqüència, al voltant d'un 20% sentia ansietat i un 10% depressió. «Aquestes dades no disten de les observades entre altres col·lectius i probablement, tal com assenyala l'**Organització Mundial de la Salut (OMS)**, s'han incrementat després del temps que portem de pandèmia. En aquest context, sembla evident la necessitat de demanar més recursos socio-sanitaris dirigits a la salut mental, i facilitar tant l'accés a l'atenció psicològica, com a la prevenció dels problemes de salut mental i la promoció del benestar emocional», assenyalen des d'UJI Hàbitat Saludable.

L'**OMS** recorda que la salut mental va més enllà de l'absència d'una patologia mental. Per a aquest propòsit, des del programa UJI Hàbitat Saludable subratllen no sols la necessitat de demanar recursos, sinó també de contribuir entre tots a eliminar l'estigma social que existeix respecte a la salut mental. D'igual forma, també destaquen que cal visibilitzar la importància del benestar emocional en la vida quotidiana i mostrar suport a aquelles persones que necessiten acudir als recursos assistencials. «Existeix molta evidència científica que demostra en quina mesura el suport social resulta fonamental per a potenciar la salut mental de les persones i, més encara, per a recuperar el benestar en aquells casos en els quals existeix algun problema. Així que, una vegada més, sembla necessari que assumim la corresponsabilitat en la cura de la salut», assenyalen des del programa.