Amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental, la Societat de Salut Pública de Catalunya i Balears i l'Associació Catalana de Professionals de Salut Mental reivindiquen una mirada salubrista que situï la promoció de la salut mental, la prevenció i l'acció sobre els determinants socials al centre de les polítiques públiques.

La salut mental necessita de polítiques que reforcin els vincles comunitaris

- ✓ L'aïllament social i la soledat s'associen a un augment significatiu del risc de mortalitat prematura, comparable al d'altres factors de risc ben coneguts com el tabaquisme o el sedentarisme.
- ✓ La salut mental no depèn únicament de factors individuals o biològics. Les condicions de vida, l'accés a l'habitatge, l'educació, l'ocupació, els ingressos o la qualitat de les relacions socials exerceixen una influència determinant sobre el benestar emocional de les persones.

Barcelona, 10 octubre. La salut mental és una dimensió essencial de la salut i del benestar de les persones, les famílies i les comunitats perquè la salut mental **està estretament relacionada amb les condicions en què les persones viuen, treballen i es relacionen.** Tot i això, el debat públic se centra sovint en l'atenció als trastorns mentals i deixa en un segon terme els factors socials, econòmics i comunitaris que contribueixen a generar o protegir la salut mental.

Amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental, la Societat de Salut Pública de Catalunya i Balears (SSPCiB) que forma part de l'Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut, i l'Associació Catalana de Professionals de Salut Mental (ACPSM) se sumen al lema d'enguany, *"Teixir vincles és fer salut mental",* impulsat per Salut Mental Catalunya i Salut Mental Ondara-Sió. El lema posa **l'accent en el valor de les relacions socials, el suport mutu, el sentiment de pertinença i la participació comunitària com a factors clau per a la salut mental.**

"La salut mental no depèn únicament de factors individuals o biològics. Les condicions de vida, **l'accés a l'habitatge, l'educació, l'ocupació, els ingressos o la qualitat de les relacions socials exerceixen una influència determinant sobre el benestar emocional de les persones**." exposa el Dr. Marc Olivella, vicepresident de la SSPCiB.

L'evidència científica mostra que els vincles socials són un factor protector de primer ordre. Una metaanàlisi de referència liderada per Julianne Holt-Lunstad, que va analitzar més de 3,4 milions de participants, va concloure que **l'aïllament social s'associa a un increment del 29% del risc de mortalitat prematura, la soledat a un increment del 26% i viure sol a un increment del 32%**,

magnituds comparables a les d'altres factors de risc reconeguts per a la salut com el tabaquisme o el sedentarisme.

En aquest context, combatre la soledat i l'aïllament social no és només una qüestió de benestar individual, sinó també de salut pública. Segons l'OMS, la soledat s'associa a més de 871.000 morts anuals al món i augmenta el risc de malalties cardiovasculars, ictus, depressió, ansietat, deteriorament cognitiu i mort prematura. **Les situacions de pobresa, precarietat, exclusió o aïllament incrementen la probabilitat d'experimentar soledat i malestar emocional**. Gairebé una de cada sis persones al món declara sentir-se sola.

Des d'aquesta perspectiva, les actuacions comunitàries són una eina fonamental. Els espais de trobada, les activitats culturals, esportives i educatives, el voluntariat, l'associacionisme i les iniciatives de suport mutu contribueixen a reforçar els vincles socials, prevenir la soledat no desitjada i generar entorns més saludables i cohesionats.

La SSPCiB i l'ACPSM consideren imprescindible reforçar la col·laboració entre els sectors sanitari, social, educatiu, cultural i comunitari. Només des d'un enfocament integral serà possible avançar cap a una societat més equitativa i protectora de la salut mental.

Catalunya disposa ja d'experiències consolidades que exemplifiquen aquesta orientació comunitària. Entre elles destaca la recomanació d'actius o prescripció social, una eina que connecta les persones amb activitats i recursos de la comunitat per millorar el benestar emocional i reduir l'aïllament social. Durant el 2025 es van registrar a Catalunya més de 28.000 noves prescripcions socials i es van formar 2.510 professionals en aquesta estratègia.

No obstant això, "calen altres mesures que assegurin la protecció social al llarg de la vida, com la seguretat econòmica, la garantia d'habitatge, la millora de les condicions laborals i la conciliació familiar i de les cures. **Els vincles humans són necessaris per a la salut, però necessiten seguretat, espais i temps per a la seva creació i manteniment**" explica la Dra. Iria Domínguez de l'ACPSM. La protecció social, unes condicions laborals dignes, la conciliació de la vida familiar i laboral i l'accés a un habitatge adequat són també polítiques de salut mental. Perquè hi hagi una reconstrucció del teixit social calen canvis estructurals que permetin una vida menys centrada en la producció i més centrada en la relació i la cooperació.

En aquest Dia Mundial de la Salut Mental, la Dra. Marta Aymerich, presidenta de la SSPCiB, afirma: "Fem una crida a les administracions públiques, als agents socials i al conjunt de la societat perquè posin la salut mental en l'agenda de la salut pública i l'abordin des d'una perspectiva de drets i equitat. Perquè reforçar els vincles comunitaris no és només una manera de sentir-nos millor: **és també una manera de protegir la salut de la població".**