

ARE YOU OK?

#mentalhealth



ENCUESTA DE SALUD MENTAL 2023

RESULTADOS

renew europe.

INTRODUCCIÓN

Se esperaba que la necesidad de apoyo a la salud mental para los jóvenes aumentara sustancialmente en los próximos años, pero la aparición de la pandemia de COVID-19 y la incertidumbre resultante de la guerra en Ucrania solo han exacerbado esta realidad.

De hecho, la incidencia de problemas de salud mental de las personas entre 15 y 24 años en la mayoría de los países europeos se duplicó durante la pandemia de COVID-19. Además de la enfermedad y la muerte, la pandemia mundial dio lugar a confinamientos, restricciones del movimiento social, cierre de servicios públicos y no esenciales, y pérdida de empleo e ingresos. En consecuencia, los jóvenes tienen entre un 30 % y un 80 % más de probabilidades de experimentar depresión, ansiedad y soledad que los adultos.¹ Además, el impacto del confinamiento en la salud mental se asocia con síntomas de estrés postraumático, preocupación patológica, nerviosismo, alteraciones de sueño, irritabilidad y miedo.

La mitad de los problemas de salud mental que afectan a los adultos comienzan durante la adolescencia, lo cual hace crucial que tengan acceso a servicios de salud mental de ca-

¹ Mental Health Europe (2022) Salud mental y jóvenes, es hora de comenzar y dar forma a un futuro más brillante, <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Mental-Health-Young-People.pdf>



lidad.² Al abordar la salud mental de los jóvenes, garantizamos su bienestar y les ayudamos a desarrollar todo su potencial. Por lo tanto, invertir en salud mental es una promesa para sociedades sanas y resilientes.

Además, según Naciones Unidas, el número de refugiados debido a la invasión rusa de Ucrania asciende a más de 7,8 millones.³ Un gran número de ellos ni siquiera ha alcanzado la edad de 18 años. Muchos niños están lidiando con la pérdida de un ser querido desde una edad muy temprana.

La mayoría de las veces, las consecuencias físicas de aquellos que sobreviven a la guerra o los que vienen de un arduo viaje por un futuro más esperanzador, son las únicas que se perciben. Sin embargo, muchos refugiados deben lidiar con sentimientos de tristeza, ansiedad y miedo. De repente, deben enfrentarse, no solo al dolor de dejar su hogar y, a menudo, a sus familiares, sino también a la incertidumbre de comenzar una nueva vida en un contexto económico y político muy complejo. Tal y como define la OMS, "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

² Kessler RC, Berglund P, Demler O, Jin R, Merikangas KR, Walters EE (2005) Prevalencia de por vida y distribuciones por edad de los trastornos DSM-IV en la Replicación de la Encuesta Nacional de Comorbilidad. Archivos de Psiquiatría General, 62 (6) pp. 593-602

³ La Agencia de las Naciones Unidas para los Refugiados (2022) Ucrania, <https://www.unhcr.org/ukraine-emergency.html#:~:text=As%20of%20November%202022%2C%20over,or%20similar%20national%20protection%20schemes>

Por estas razones, a iniciativa de Soraya Rodríguez Ramos, Renew Europe organizó una Encuesta de Salud Mental Juvenil en otoño de 2022. El objetivo era poner el foco sobre el creciente número de problemas de salud mental en los jóvenes que se han registrado en los últimos años y dar un seguimiento concreto a la próxima estrategia de salud mental de la UE que se espera que la Comisión Europea publique antes del verano. Además, la encuesta sería una forma de averiguar a qué barreras se enfrentan los jóvenes para acceder a un apoyo adecuado de su salud mental.

En las siguientes páginas se presentará la metodología utilizada para la creación de la encuesta. Después de eso, se analizarán los resultados. Por último, se sugerirá una lista de medidas elaboradas por la Coalición para la Salud Mental del Parlamento Europeo, de la que Soraya Rodríguez Ramos es miembro, junto a Mental Health Europe. El objetivo será aclarar cuáles son algunas de las medidas cruciales que deben tomarse para satisfacer las necesidades de nuestros jóvenes en materia de salud mental.



METODOLOGÍA

Las preguntas de la encuesta se redactaron con el soporte de Mental Health Europe, una organización que representa a los pacientes de salud mental, profesionales y proveedores de servicios en toda Europa.

Se centraron en tres áreas principales:

- 1) la salud mental de las personas,
- 2) barreras para el apoyo a la salud mental,
- 3) otros factores que pueden influir en la salud mental de las personas, como eventos globales y redes sociales.

La encuesta se organizó en la web de Renew Europe. Estuvo abierta a la participación entre el 10 de octubre de 2022 y el 20 de noviembre de 2022 y se distribuyó a jóvenes de Europa de entre 18 y 35 años.

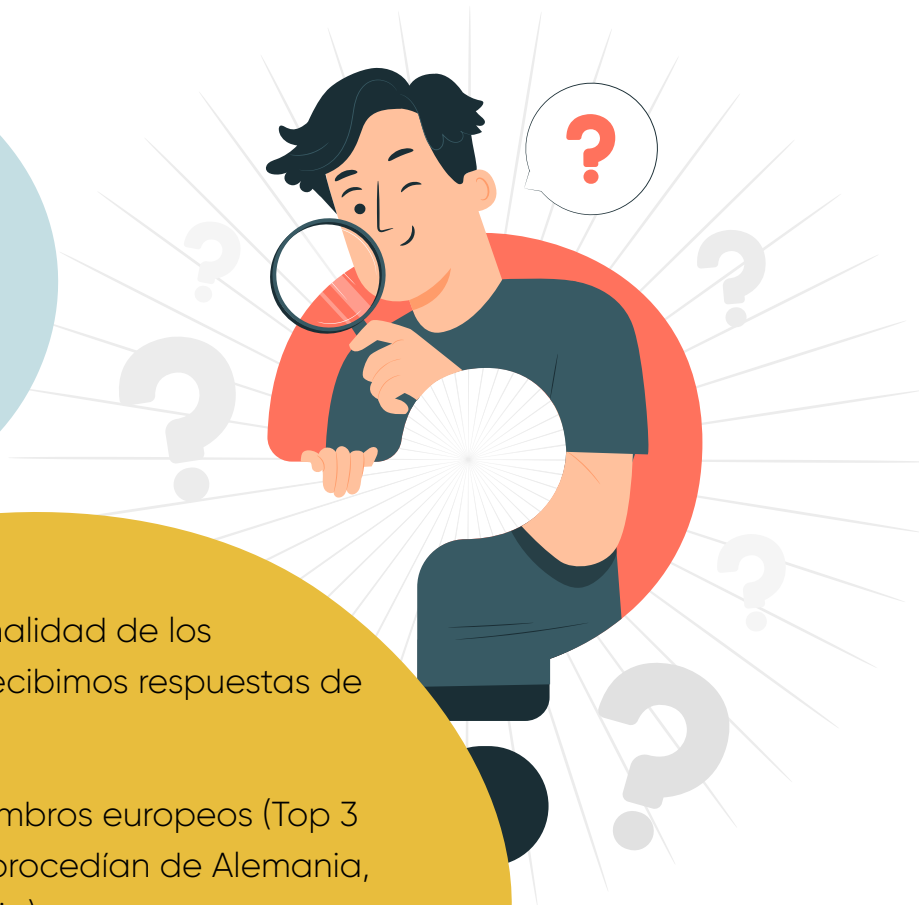
PRINCIPALES RESULTADOS

La encuesta fue respondida por **692 personas** en total.

Sobre la nacionalidad de los encuestados, recibimos respuestas de jóvenes de:

20 Estados miembros europeos (Top 3 de respuestas procedían de Alemania, España y Francia)

También recibimos respuestas de jóvenes con nacionalidades ucranianas (11), británicas (6) y rusas (6).



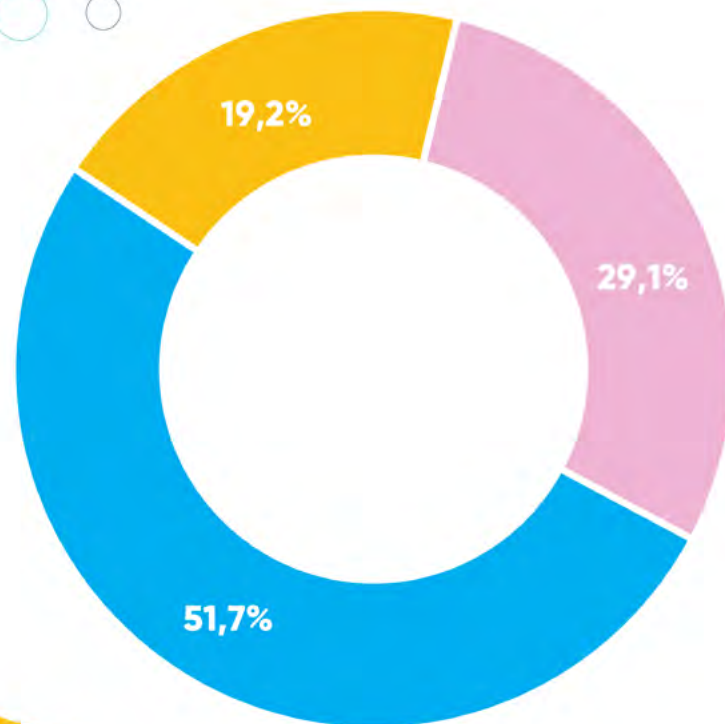
Cuéntanos sobre ti

Primero, le pedimos a la gente que nos contara un poco sobre sus vidas. Los resultados de las preguntas sobre la edad, el género y la situación laboral se pueden ver a continuación.

¿CUÁNTOS AÑOS TIENES?



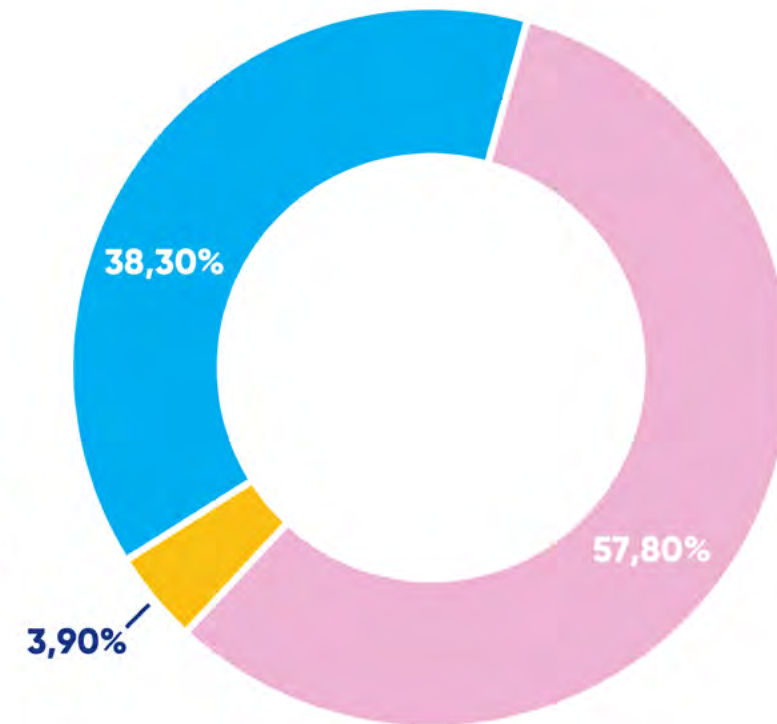
- 15 - 19 años
- 20 - 24 años
- 25 - + años



GÉNERO: ¿CÓMO TE IDENTIFICAS?



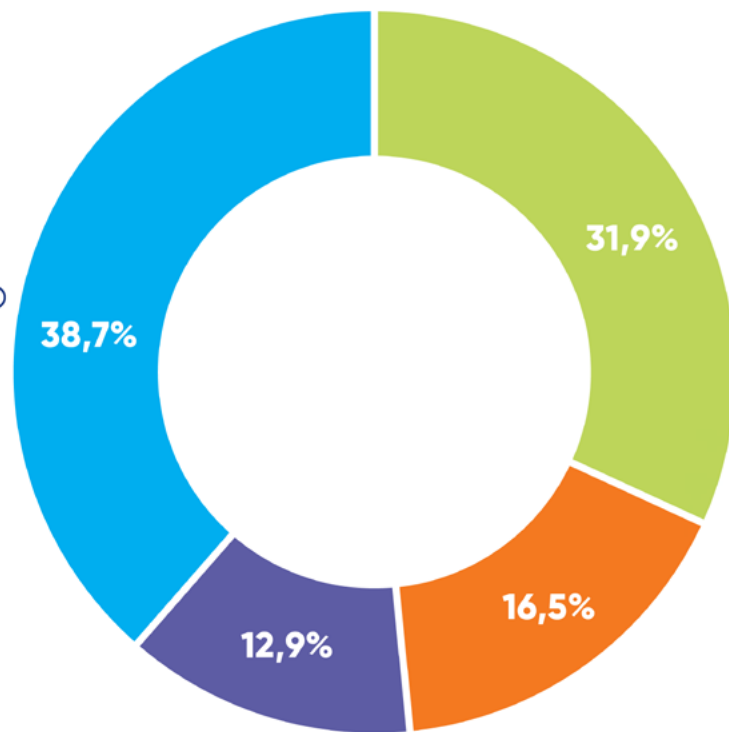
- Hombre
- Mujer
- Indeterminado



¿CUÁL ES TU SITUACIÓN DE EMPLEO?



- Estudiante
- Combino trabajo y estudio
- Tengo un trabajo
- Actualmente estoy desempleado



renew europe.

¿Cómo estás?

Luego, preguntamos a los encuestados sobre su salud mental.

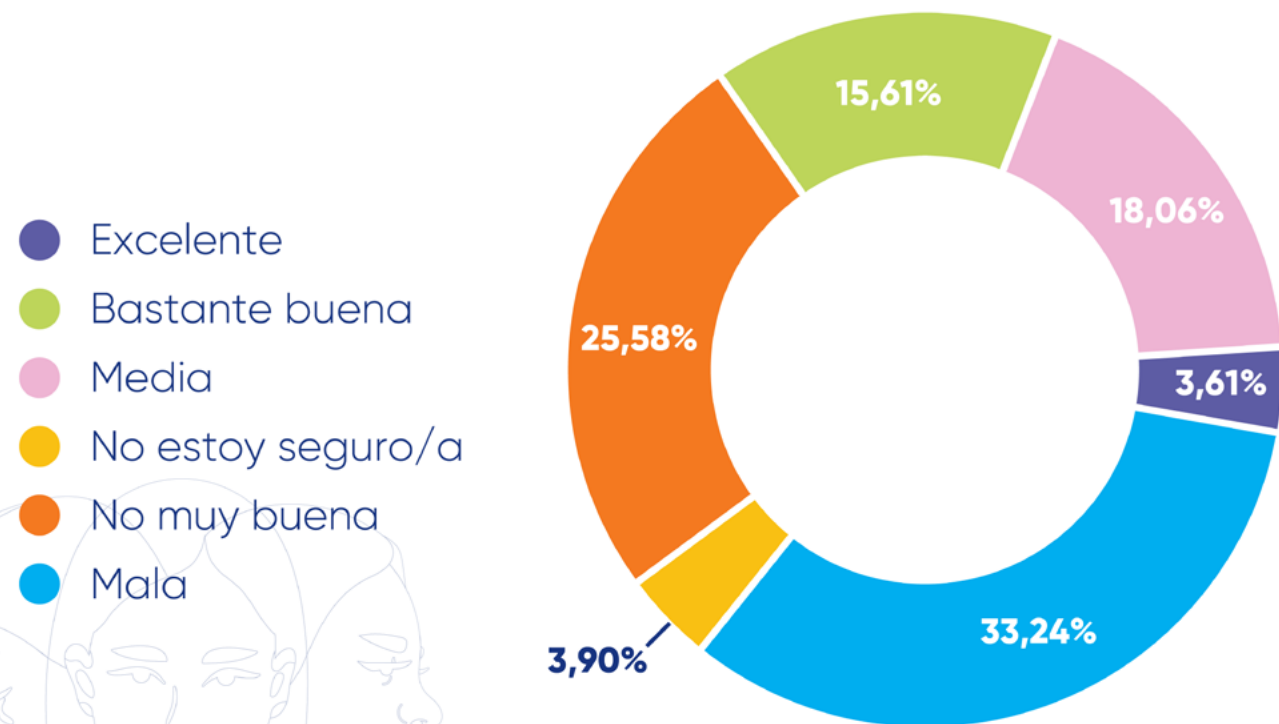
Se desprende claramente de los resultados que la salud mental es una cuestión que preocupa a nuestros encuestados y, lamentablemente, muchos de ellos parecen estar lidiando con problemas de salud mental. Cerca del 60 % de todos los encuestados, clasifican su salud mental como «no muy buena» o «mala». Sin embargo, la mayoría de ellos no han buscado apoyo para la salud mental, lo que va de la mano con el hecho de que a muchos encuestados todavía les resulta difícil hablar de sus problemas de salud mental.

Además, varios estudios reconocen un vínculo entre la falta de sueño y los problemas de salud mental⁴. Mientras que la privación del sueño se sabe que es un síntoma de la depresión adolescente, estudios sugieren que las dificultades de sueño pueden surgir antes de la depresión⁵.

4 Tarokh L, Saletin J, Carskadon M (2016) Sleep in adolescence: Physiology, cognition and mental health, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Volume 70, 2016, pp. 182-188

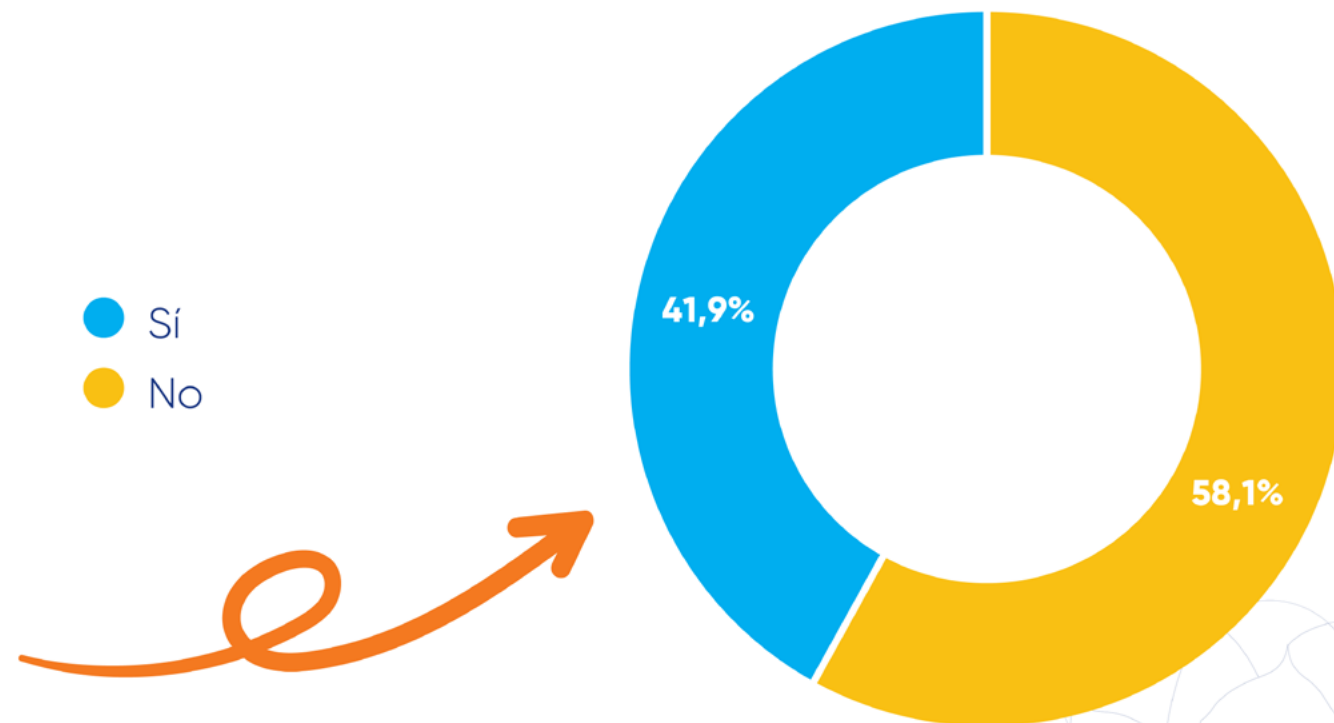
5 Gradisar, M., Kahn, M., Micic, G. (2022) Sleep's role in the development and resolution of adolescent depression. *Nat Rev Psychol* 1, pp. 512-523

¿CÓMO VALORARÍAS TU SALUD MENTAL Y BIENESTAR?



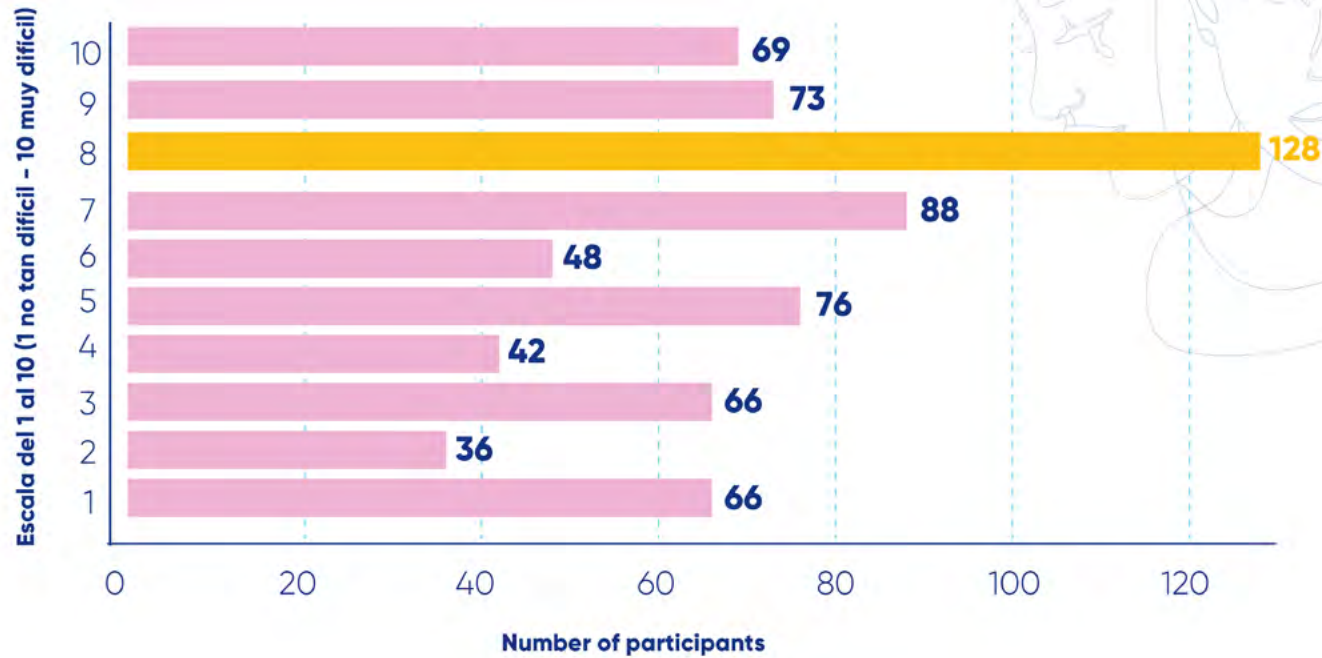
renew europe.

EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES, ¿BUSCASTE APOYO DE SALUD MENTAL?

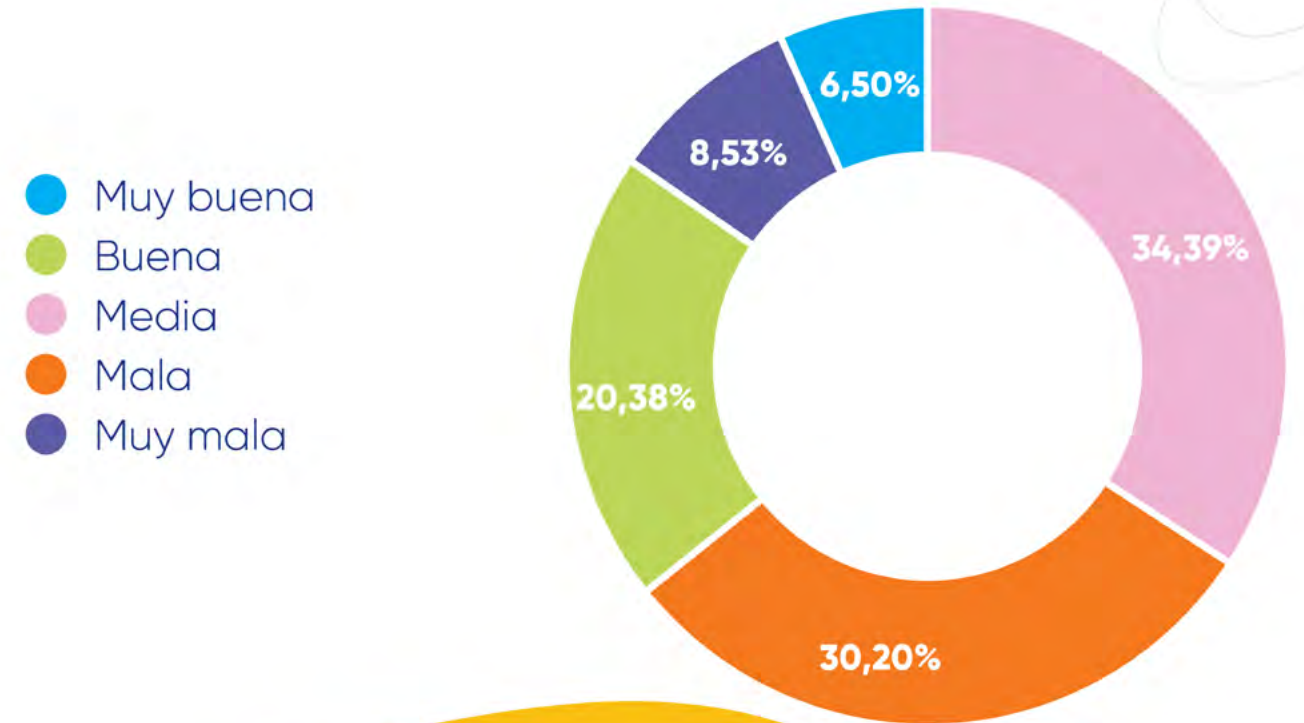


renew europe.

¿CÓMO DE DIFÍCIL ES PARA TI HABLAR SOBRE SALUD MENTAL?



¿CÓMO ES TU CALIDAD DE SUEÑO?

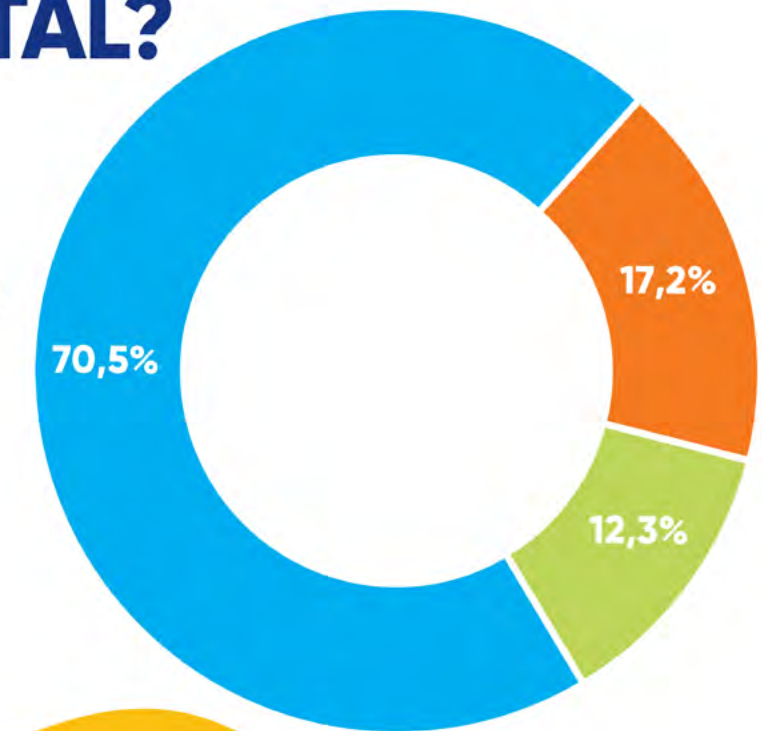


¿Cómo te afecta tu salud mental?

Preguntamos a los encuestados si sentían que podrían haber logrado más cosas en la vida si no hubieran sufrido problemas de salud mental. **Más del 70 % respondió «sí» a esta pregunta.**

¿CREES PODRÍAS HABER LOGRADO MÁS COSAS EN LA VIDA SIN PROBLEMAS DE SALUD MENTAL?

- Sí
- No estoy seguro
- No



Obtener la ayuda correcta

Podemos ver que la accesibilidad a los servicios de salud mental es un problema para muchos encuestados. La mayoría de ellos indican que los servicios de salud mental en su país no son muy accesibles. Cuando se les preguntó si recibían la ayuda que necesitaban al buscar apoyo de salud mental, la mayoría de los encuestados respondieron «no».

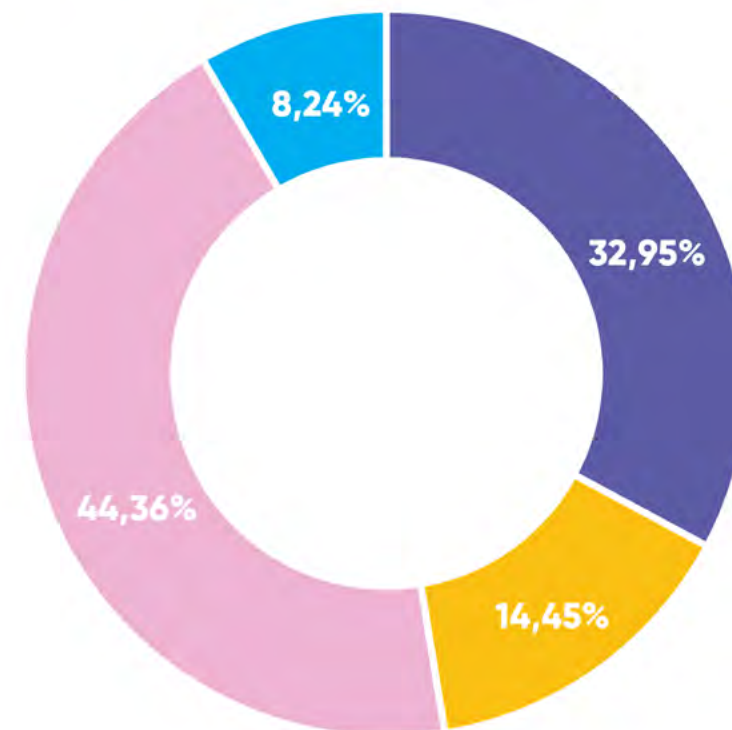
Las principales barreras para el apoyo adecuado son:

1. El coste de la atención
2. Largas listas de espera
3. Miedo a ser estigmatizados

¿CÓMO DE ACCESIBLES SON LOS SERVICIOS DE SALUD MENTAL EN TU PAÍS?

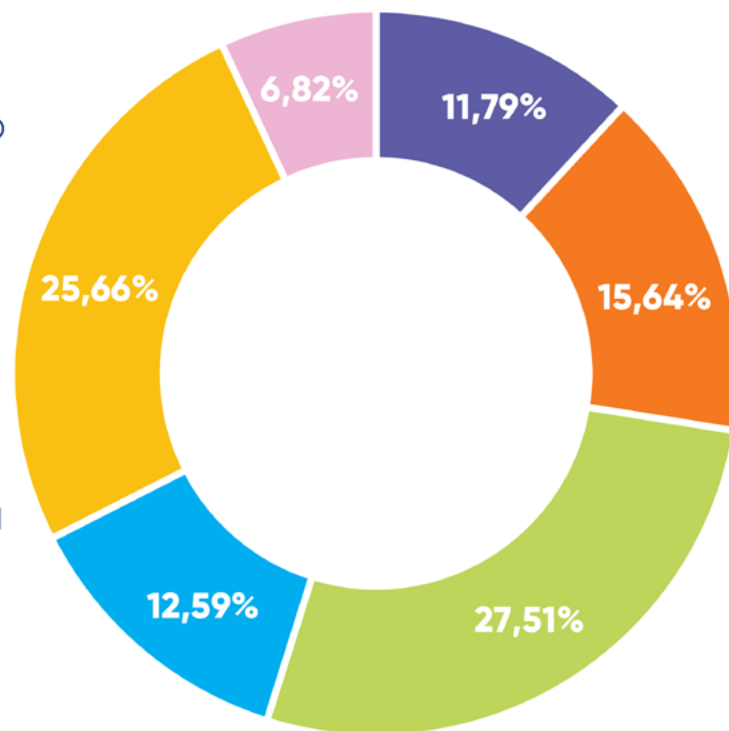


- Muy accesibles
- Accesibles
- No muy accesibles
- No lo sé



¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES BARRERAS QUE ENCUENTRAS PARA ACCEDER A APOYO EN TU SALUD MENTAL?

- Me preocupa poder necesitar medicación o que me hospitalicen
- Me preocupa que me estigmaticen o discriminen
- Demasiado caro
- Otro
- Largas listas de espera
- Falta de apoyo en salud mental en mi comunidad

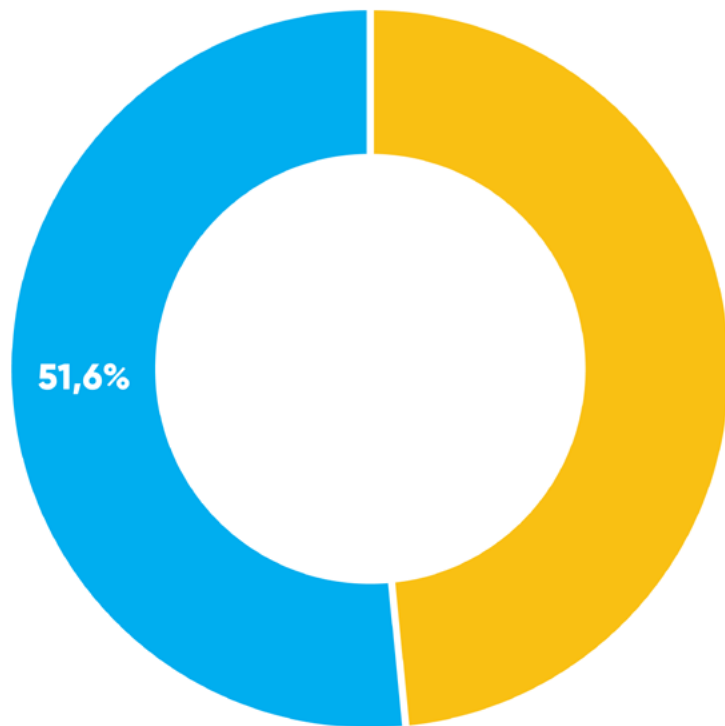
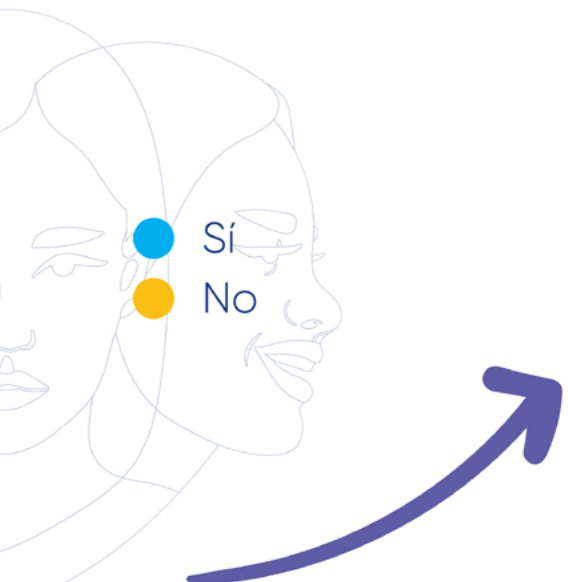


renew europe.

Eventos globales de impacto

Sabemos por otros estudios que el Covid-19 tuvo un gran impacto en la salud mental de los jóvenes en Europa. Nuestra encuesta confirma esto. La mayoría de los encuestados también cree que la guerra en Ucrania tuvo un impacto en su salud mental.

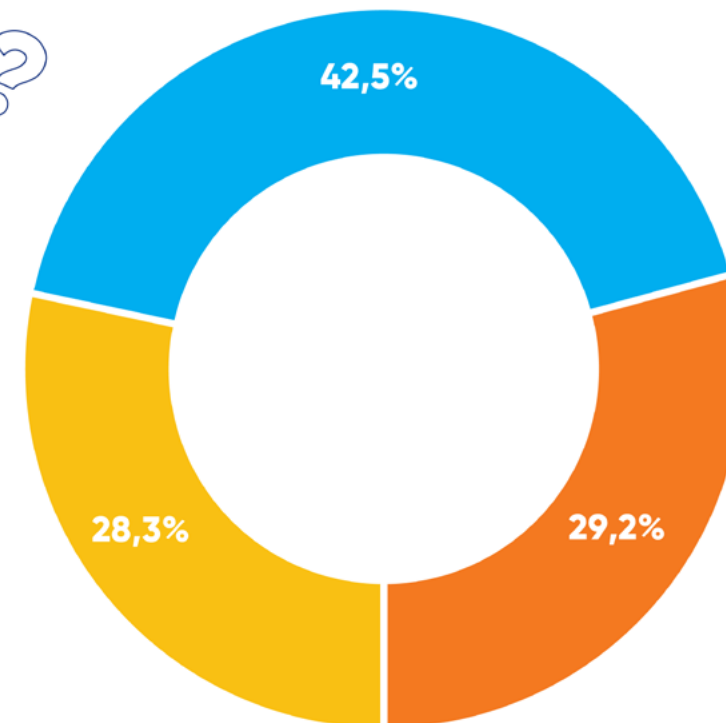
¿PADECES MÁS ANSIEDAD DESDE QUE ESTALLÓ LA GUERRA DE UCRANIA?



¿LA CRISIS DEL COVID-19 IMPACTÓ EN TU SALUD MENTAL?



- Sí, un poco
- Sí, mucho
- No, nada



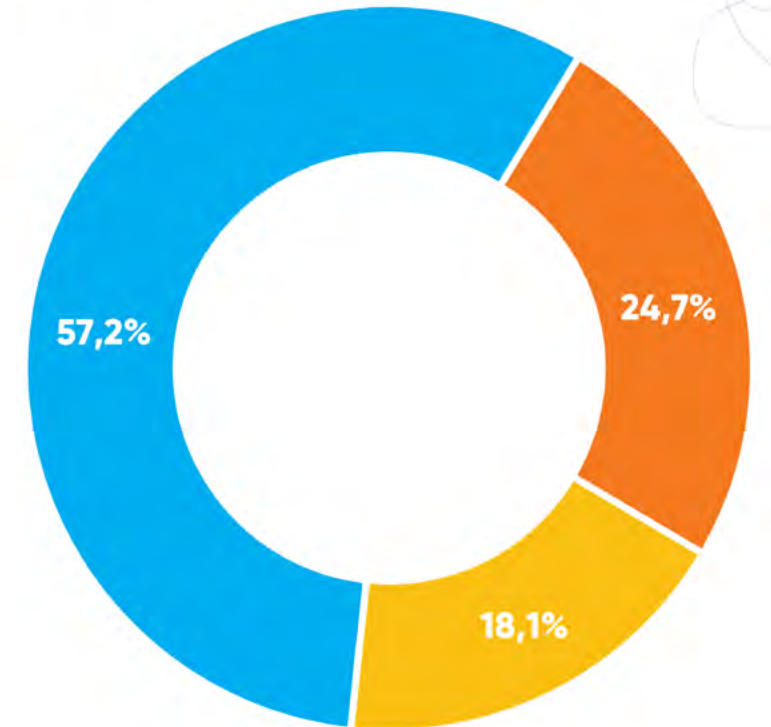
¿AFECTAN NEGATIVAMENTE LAS REDES SOCIALES A NUESTRA SALUD MENTAL?

El papel de las redes sociales

Como era de esperar, las redes sociales se consideran un factor importante en el empeoramiento de los problemas de salud mental, pero los encuestados también ven las redes sociales como una herramienta para ayudar a los jóvenes a conectarse y encontrar apoyo.

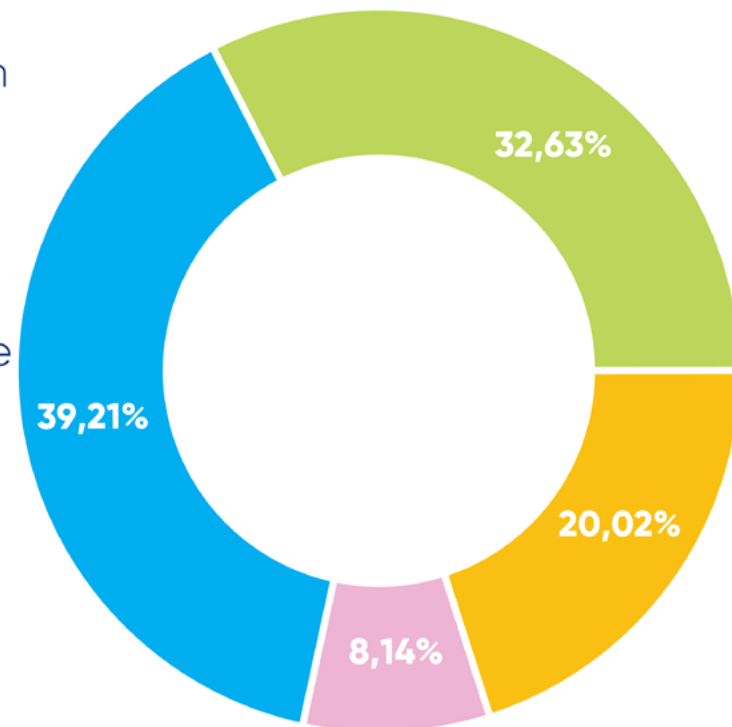


- Sí
- No estoy segura
- No



¿PUEDEN LAS REDES SOCIALES TENER TAMBIÉN UN IMPACTO POSITIVO?

- Las redes sociales pueden ser una fuente de información para acceder a un apoyo adecuado de salud mental
- Las redes sociales pueden ayudar a aquellos que lidian con problemas de salud mental a conectarse y encontrar soporte
- No, creo que es mayor el impacto negativo de las redes en la salud mental, y su relación con la ansiedad, la depresión y el aislamiento
- Otros



renew europe.

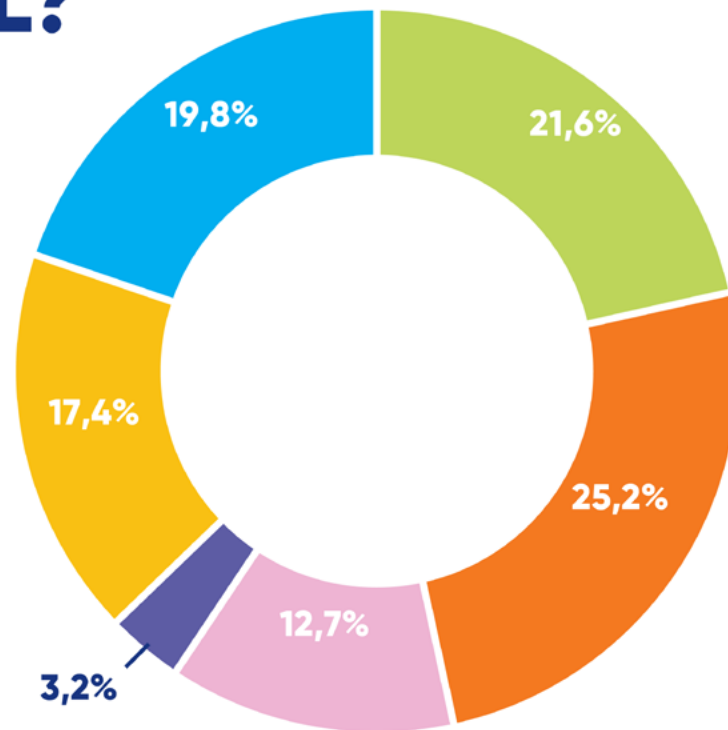
¿Qué puede hacer Europa?

Nuestros encuestados quieren ver más inversión en:

- 1 Educación
- 2 Atención asequible
- 3 Prevención en el lugar de trabajo

¿DÓNDE DEBERÍA INVERTIR LA UE PARA MEJORAR LA ATENCIÓN PÚBLICA DE SALUD MENTAL?

- Prevención de los problemas de salud mental en el trabajo
- Servicios de salud mental asequibles
- Educación en las escuelas sobre salud mental
- Soporte en salud mental on-line
- Atención personalizada
- Otros



renew europe.

RECOMENDACIONES DE ACCIÓN POLÍTICA

La Coalición del Parlamento Europeo para la Salud Mental y el Bienestar, junto con Mental Health Europe, ha elaborado una lista de recomendaciones para responder eficazmente a las necesidades y desafíos actuales en materia de salud mental. Establecida en 2012, esta Coalición incluye a eurodiputados del Parlamento Europeo de distintos grupos políticos, dedicados a garantizar la inclusión y la integración de la salud mental en todas las políticas. Los copresidentes y miembros de esta Coalición recomiendan las siguientes medidas en relación con la mejora de la salud mental en la Unión Europea:



1

Proponer una estrategia europea interseccional de salud mental que incluya objetivos globales con parámetros e indicadores claramente establecidos, así como un presupuesto adecuado asignado para su aplicación. La Coalición del PE recomienda que la iniciativa de salud mental avance en los trabajos encaminados a una estrategia europea de salud mental.

2

Asegurar que el enfoque integral de la salud mental priorice el apoyo a la salud mental en cada etapa de la vida. De esta manera, la iniciativa reconoce los derechos de las personas con problemas de salud mental y discapacidades psicosociales y aborda la necesidad de un apoyo de salud mental adaptado a las personas que ya experimentan problemas de salud mental, al tiempo que se estudia la prevención adecuada de los problemas de salud mental.

3

Adoptar un modelo psicosocial de comprensión de la salud mental para abordar los determinantes sociales, las barreras estructurales y proporcionar apoyo personalizado. Es importante, a la hora de identificar posibles soluciones y maneras de avanzar, no poner toda la responsabilidad en las personas (pidiéndoles que sean más resilientes o alfabetizadas mentalmente) sino abordar los factores estructurales, socioeconómicos y ambientales más amplios. El modelo psicosocial de salud mental debe utilizarse como principio rector para fundamentar la labor de la Comisión en materia de salud mental.

4

El modelo psicosocial también debe tener en cuenta el aspecto económico y estructural de la salud mental en los Estados miembros y abordar las deficiencias a este respecto. Esto puede hacerse mediante la creación de un Fondo de Salud Mental por parte de la Comisión Europea. Este Fondo de Salud Mental se introducirá de la mano de una lista de normas de salud mental de la UE que servirán de condicionalidades al mencionado Fondo de Salud Mental. Estos fondos pueden ayudar a los Estados miembros a limitar los precios de las ayudas a la salud mental a fin de que sean asequibles para todos en la sociedad. La Comisión también introducirá dichas normas de la UE para los servicios de salud mental, que reflejarán los compromisos asumidos al ratificar la Convención de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. El fondo también debe permitir actividades de promoción y prevención en todos los sectores.

5

Prever la inclusión de la salud mental en todas las políticas a escala de la UE, ya que la salud mental es una cuestión transversal. Al incorporar la salud mental, considerar los impactos de las diferentes políticas en la salud mental, especialmente en los grupos vulnerables. Esto debe integrarse en el diseño, la implementación, el seguimiento y la evaluación de los procesos políticos, legislativos y financieros. Estas políticas pueden incluir, entre otros, la legislación laboral, en particular la capacitación que se imparte a los empleadores en la creación de entidades o empresas, funcionarios de recursos humanos y empleados al ser contratados, y la opción de permitir días libres de salud mental o licencia por agotamiento, o política educativa relativa a la formación obligatoria de los educadores y del personal de las instituciones educativas.

6

Apoyar a los Estados miembros de la UE para impulsar el trabajo en materia de salud mental, incluidos planes de acción nacionales sobre salud mental y la adopción de políticas que apoyen la prevención de problemas de salud mental. La UE tiene un papel único y puede involucrar y fortalecer la colaboración entre los Estados miembros, pero también con los actores nacionales y locales, para construir un mejor sistema de salud mental. Esto puede fomentarse mediante estudios de investigación específicos de cada país a fin de obtener datos desglosados en los que puedan basarse esas políticas y trabajos.


7

Co-crear la iniciativa junto a la sociedad civil y partes interesadas clave. Deben participar en el diseño, la aplicación, el seguimiento y la evaluación de la iniciativa.

8

Romper el estigma y cambiar la narrativa en torno a la salud mental, a través de la alfabetización en salud mental. La iniciativa de la UE podría apoyar una mayor educación sobre salud mental, para garantizar que las personas tengan una comprensión precisa y equilibrada de la salud mental. También debe apoyar campañas de sensibilización, como la Semana Europea de la Salud Mental de Mental Health Europe*, para luchar contra la discriminación, promover la equidad y la igualdad y normalizar la conversación en torno a la salud mental entre el público en general y en sectores específicos (por ejemplo, profesionales de la salud, la educación y los ámbitos sociales). Esta iniciativa debe incluir planes para un Año Europeo específico de la salud mental.

La Coalición del Parlamento Europeo sobre Salud Mental y Bienestar se dedica a colaborar con la Comisión Europea y otras partes interesadas para garantizar que se ejecute una iniciativa que refleje las necesidades de salud mental en toda Europa.



La Unión Europea debe ser un espacio seguro para nuestra juventud. Y esto solo es posible si construimos una infraestructura sólida de apoyo a la salud mental. No debemos olvidar que las acciones que tomemos hoy, serán los cimientos del mañana. Cuidar la salud mental de las generaciones jóvenes es una promesa para un futuro de bienestar y prosperidad.

Soraya Rodríguez Ramos

ARE

YOU

OK?

#mentalhealth

renew europe.