



10 DE OCTUBRE

# Día mundial de la salud mental

El propósito de esta fecha es visibilizar el trastorno mental más grave que están padeciendo los miembros de la sociedad global y generar un conjunto de estrategias que sirvan de apoyo a estas personas y les permita sobrellevar su enfermedad o curarse definitivamente.

La **salud mental** es el fundamento del **bienestar individual** y del **funcionamiento eficaz** de la comunidad.

El 10 de octubre se conmemora el Día mundial de la salud mental, impulsada por la Federación Mundial para la Salud Mental y con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud.



La OMS dice: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.»

La **salud mental** es un estado de bienestar en el que la **persona realiza sus capacidades** y es capaz de hacer **frente al estrés normal de la vida**, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad.

La **depresión** y la **ansiedad**, pueden tratarse con **terapias de conversación, medicación**, o una combinación de **ambas**.

