

Manifest

Avui, en el Dia Mundial de la Salut Mental, ens reunim sota el lema '**És l'hora de prioritzar la salut mental a la feina**'.

Els números ens diuen que afectacions com els trastorns d'ansietat o la depressió estan augmentant tant en l'entorn privat com en el món laboral. Segons dades de Salut Mental España, al 2023 es van produir 600.000 baixes laborals relacionades amb problemes de salut mental, aquesta xifra representa el doble que fa 7 anys i la tendència és a l'alça.

Les dades també ens diuen que entre l'11% i el 27% dels problemes de salut mental es poden atribuir a l'entorn laboral. Si la feina ens fa emmalaltir, tenim un problema estructural greu. El Pla d'Acció Integral sobre Salut Mental 2013-2030 de l'OMS insta a reorganitzar els entorns laborals que tenen més impacte en la salut mental.

Les persones amb problemes de salut mental coneixem de primera mà aquesta realitat, i per això volem fer arribar la nostra experiència més enllà dels centres de treball protegit. Alcem la veu perquè s'apliquin les polítiques adequades i els suports necessaris que permetin a tot el món empresarial poder garantir que totes les persones que treballen, tinguin problemes de salut mental o no, puguin gaudir d'una vida professional plena i satisfactòria. Oferim la nostra veu en primera persona per fer entendre que la salut mental és clau pel benestar laboral i, per tant, per una millor qualitat de vida de tots i totes com a societat.

Considerem els següents factors:

- **El desconeixement porta a l'estigma:** les entitats que treballem en l'àmbit de la salut mental hem de col·laborar amb el teixit empresarial per compartir la nostra expertesa i trencar l'estigma. Com ho podem fer? A través de programes de formació, assessorament i sessions de sensibilització adreçades a identificar senyals d'alerta i garantir que l'empresa tingui les eines necessàries i el coneixement necessari per gestionar adequadament aquests problemes en el seu entorn, evitant la discriminació i l'estigma cap a la persona afectada. Un acompanyament adaptat a les necessitats de cada empresa i que impliqui a totes les persones que hi formen part, des de la direcció fins a la base.
- **Identificació i gestió de factors de risc:** l'estrès, les càrregues de treball excessives o la mala gestió dels problemes són factors que poden afectar negativament la salut mental dels treballadors. Les noves tecnologies ens poden ajudar a monitoritzar el nivell de benestar dels treballadors, identificant factors de risc i ajudant a detectar problemes de salut mental abans que es converteixin en un obstacle insalvable, tant per la persona com per l'empresa.
- **Estratègies per promoure el benestar:** per crear un entorn laboral saludable, les empreses poden adoptar estratègies concretes adaptades a la seva activitat (horaris flexibles, facilitats per al teletreball, o espais de desconexió, entre altres). De la mateixa manera, reivindicuem estendre els Equips Multidisciplinaris de Suport més enllà dels Centres Especials de Treball.

L'acció d'aquests equips, juntament amb una cultura de la comunicació oberta, farà que les persones se sentin segures per parlar dels seus problemes de salut mental sense por a ser discriminades.

- **Les persones es volen quedar on se senten ben tractades:** fomentar un bon clima laboral, així com implementar la innovació i la col·laboració entre sectors, tindrà un impacte positiu en la persona treballadora, en la seva qualitat de vida i en la productivitat. La persona treballadora se sentirà valorada i sabrà que pot comptar amb el suport de la seva empresa. Això afectarà directament a la reducció de l'absentisme laboral, a la retenció del talent i a la implicació en el projecte.

Els governs i les institucions tenen un paper clau per garantir que la salut mental sigui una prioritat en l'entorn laboral. Moltes empreses, especialment les petites i mitjanes, no tenen els recursos per implementar programes efectius de salut mental per si soles. Per això, és fonamental que els governs promoguin polítiques que garanteixin entorns de treball segurs i lliures de discriminació, cal anar més enllà de simples projectes i declaracions d'intencions. A més, han de proporcionar suport financer i tècnic per ajudar les empreses a establir aquests programes de formació i serveis de suport. És també imprescindible que es continuï invertint en la recerca sobre la salut mental en els llocs de treball, per poder oferir eines eficaces tant per a les persones treballadores com per a les empreses.

Per tant, cridem a la col·laboració de tothom —persones treballadores, empreses, entitats, governs i societat civil— per aconseguir que la salut mental sigui una prioritat real en tots els sectors laborals. El món empresarial ha de veure que és possible integrar el suport psicològic i emocional en el seu model de treball, tal i com ho fan les empreses protegides. Això hauria de ser una norma, no una excepció.

Estem en un moment on la salut mental comença a estar en boca de tothom. Les persones que tenim problemes de salut mental i una vida laboral activa volem aprofitar aquesta embranzida i reclamem que ens escolteu per avançar cap a una societat més justa, solidària i també productiva, on tots i totes puguem viure i treballar amb dignitat i benestar. Garantir un entorn laboral saludable i inclusiu no només és un deure ètic, sinó que també ens fa millors com a societat.

Girona, 10 d'octubre de 2024

