**NOTA de PRENSA DÍA INTERNACIONAL de la SALUD MENTAL**

La Salud Mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de la persona. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. Ayuda a determinar el manejo del estrés, las relaciones sociales, así como la tomade decisiones. La salud mental está presente en todas las etapas de la vida, desde la [niñez](https://medlineplus.gov/spanish/childmentalhealth.html) y la [adolescencia](https://medlineplus.gov/spanish/teenmentalhealth.html) hasta la etapa adulta y la [vejez](https://medlineplus.gov/spanish/olderadultmentalhealth.html).

El día 10 d octubre se celebra el día internacional de la salud mental. El lema seleccionado este año para conmemorar dicho día es ***“Dale like a la salud mental. Por el derecho a crecer en bienestar”***. Efectivamente, “una buena salud empieza en la infancia y juventud” (era otra opción como lema para el 2022). Es por esto que hay que prestar una especial atención en esta etapa de la vida para detectar situaciones que, mal gestionadas, pueden comprometer nuestra Salud Mental.

Durante este periodo evolutivo de la persona coexisten algunas patologías y situaciones, en distintos escenarios, cuya evolución pueden afectar, de una forma u otra, a nuestra salud mental. Conocerlos, diagnosticarlos a tiempo y establecer un seguimiento oportuno, facilitarán el mantenimiento de dicho equilibrio mental en el futuro así como las relaciones con otras personas (familiares y sociales).

Partiendo del lema mencionado, desde el ECOES queremos visibilizar dichas realidades que se deben identificar lo más precozmente. Consideramos, por su posible implicación en cada una de ellas, que la enfermera especialista de salud mental podría ser el perfil profesional referente para la coordinación con otros perfiles de enfermería que también participan,como protagonistas, en cada situación durante esta etapa de la vida; enfermeras referentes de salud escolar, enfermeras especialistas pediátricas, de salud familiar y comunitaria y de cuidados médicos quirúrgicos.

En este sentido, el ECOES tiene previsto presentar, en estos días y a modo de línea preventiva, una serie de presentaciones relacionadas con los siguientes escenarios que van a participar en la futura salud mental de los más jóvenes.

* Síndrome alcohólico fetal.
* TDAH
* Trastorno del espectro autista.
* Síndrome de Asperger
* Adicciones.

Por otro lado, enlazando los días internacionales de la enfermera especialista de SM, día mundial de la prevención del suicidio y día internacional de la salud mental, también presentaremos la entrevista realizada a nuestra compañera Elena García Sánchez con motivo de su premio al mejor artículo científico, en el que nos describía la efectividad de un programa educativo de inteligencia emocional en la prevención del suicidio.