

Manifiesto Institucional Día Mundial de la Salud Mental 2025

**“Compartimos vulnerabilidad,
defendamos nuestra salud mental”**

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, las administraciones públicas de Menorca: Consell Insular y ayuntamientos, junto al Área de Salud de Menorca y las organizaciones del tercer sector, nos unimos para alzar la voz en favor de una salud mental visible, protegida y compartida.

El lema elegido este año, “Compartimos vulnerabilidad, defendemos nuestra salud mental”, nos recuerda que todas las personas, sin excepción, atravesamos momentos de fragilidad emocional. Las emergencias —ya sean naturales, sociales o personales— no solo provocan daños visibles, sino que también impactan de forma significativa en la salud mental, tanto a nivel individual como colectivo.

Las reacciones emocionales como el estrés, la ansiedad o el duelo derivadas de catástrofes o crisis colectivas deben ser abordadas con la misma seriedad que sus efectos físicos o materiales. Estas situaciones pueden generar un elevado impacto psicológico, afectando el equilibrio emocional y el bienestar de las personas a corto, medio y largo plazo.

Pero también nos enseñan que, tras la adversidad, la vida y la esperanza pueden resurgir. Incluso en los momentos más difíciles, es posible abrir un camino hacia la recuperación emocional. La salud mental requiere cuidado, tiempo, atención y entornos seguros para crecer.

Desde las instituciones menorquinas, reafirmamos nuestro compromiso con el cuidado emocional de la ciudadanía y con la atención especializada a las personas que padecen trastornos de salud mental. Lo hacemos desde la atención profesional, la escucha activa, el trabajo en red y la voluntad de seguir construyendo entornos accesibles, empáticos y respetuosos para todas las personas.

Este manifiesto es también una expresión de reconocimiento hacia quienes, desde su experiencia profesional o personal, contribuyen cada día a fortalecer el bienestar psicológico en nuestra comunidad.

Porque compartir vulnerabilidad es un acto de confianza y de reconstrucción colectiva. Porque defender la salud mental es cuidar lo que somos. Porque Menorca se une hoy, como cada día, en favor de una sociedad más humana.

Hoy, compartimos. Hoy, cuidamos. Hoy, defendemos.

ESCOLTA EL MEU SILENCI

Manifest Institucional Dia Mundial de la Salut Mental 2025

**“Compartim vulnerabilitat,
defensem la nostra salut mental”**

Amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental, les administracions públiques de Menorca —el Consell Insular i els ajuntaments—, juntament amb l'Àrea de Salut de Menorca i les organitzacions del tercer sector, ens unim per alçar la veu a favor d'una salut mental visible, protegida i compartida.

El lema escollit enguany, “Compartim vulnerabilitat, defensem la nostra salut mental”, ens recorda que totes les persones, sense excepció, travessem moments de fragilitat emocional. Les emergències —siguin naturals, socials o personals— no només provoquen danys visibles, sinó que també tenen un impacte significatiu en la salut mental, tant a nivell individual com col·lectiu.

Les reaccions emocionals com l'estrès, l'ansietat o el dol derivades de catàstrofes o crisis col·lectives han de ser abordades amb la mateixa serietat que els seus efectes físics o materials. Aquestes situacions poden generar un fort impacte psicològic, afectant l'equilibri emocional i el benestar de les persones a curt, mitjà i llarg termini.

Però també ens ensenyen que, després de l'adversitat, la vida i l'esperança poden renéixer. Fins i tot en els moments més difícils, és possible obrir un camí cap a la recuperació emocional. La salut mental requereix cura, temps, atenció i entorns segurs per créixer.

Des de les institucions menorquines, reafirmem el nostre compromís amb la cura emocional de la ciutadania i amb l'atenció especialitzada a les persones que pateixen trastorns de salut mental. Ho fem des de l'atenció professional, l'escolta activa, el treball en xarxa i la voluntat de continuar construint entorns accessibles, empàtics i respectuosos per a tothom.

Aquest manifest és també una expressió de reconeixement cap a aquelles persones que, des de la seva experiència professional o personal, contribueixen cada dia a enfortir el benestar psicològic de la nostra comunitat.

Perquè compartir vulnerabilitat és un acte de confiança i de reconstrucció col·lectiva. Perquè defensar la salut mental és cuidar allò que som. Perquè Menorca s'uneix avui, com cada dia, a favor d'una societat més humana.

Avui, compartim. Avui, cuidem. Avui, defensem.

Florit Nin 2025