

1.- Comisión de Salud Pública

La salud mental de los jóvenes en Europa

Según la Organización Mundial de la Salud, entre un 10% y un 20% de los jóvenes europeos sufre algún problema de salud mental.

Durante mucho tiempo, la salud mental ha sido un asunto invisibilizado por la sociedad y por distintas instituciones y sociedades. Los problemas mentales han sido vistos con cierto estigma, y se han relacionado con personas vulnerables, demasiado “débiles”, demasiado “sensibles” o incapaces de saber vivir en sociedad o en grupos de amigos. En casos concretos, como el *bullying* en los colegios, se trata de problemáticas que han existido desde siempre, pero a los que se ha dado poca importancia a lo largo de los años argumentando que eran situaciones normales donde, simplemente, había que aceptar las dinámicas infantiles.

Sin embargo, en los últimos años ha tomado fuerza una tendencia hacia visibilizar la salud mental y la importancia de reconocer y tratar los problemas mentales, especialmente en las generaciones de los más jóvenes. Añadido a esto, la pandemia ahondó en problemas de ansiedad y salud mental, al tiempo que ayudó de algún modo a visibilizarlo.

La juventud y la adolescencia son etapas cruciales en el desarrollo de las personas y de su futuro. Se trata de períodos en los que se terminan de asentar las bases de la personalidad, las expectativas, y de un futuro. Las emociones se sienten, según los expertos en salud mental, de una forma más intensa, y en ocasiones de manera traumática. Es en la etapa adolescente y en la juventud cuando las personas se dotan de herramientas para hacer frente a situaciones complejas o difíciles en el futuro y, a veces, la falta de estas herramientas en el entorno produce emociones complicadas de gestionar.

Por ello, el aumento de casos de problemas de salud mental entre los jóvenes se debe, no solamente a que se comience a visibilizar un problema que ya existía desde hace mucho tiempo; la inestabilidad en otros campos ha acentuado la importancia de reconocer que los jóvenes necesitan gestionar, quizá más que nunca, situaciones complejas. La inestabilidad laboral en ciertos países de la Unión Europea, el desempleo juvenil, el cambio climático, una comunidad internacional cada vez más inestable, la exposición excesiva a redes sociales, la carencia de unas bases económicas que permita a los jóvenes emanciparse, son todos ellos factores que ahondan en esta vulnerabilidad, y acentúan problemas de salud mental en esta etapa tan vulnerable.

La importancia de tratar la salud mental de los jóvenes pasa por reconocer el papel de todas las instituciones en el asunto, y la responsabilidad que toda la sociedad tiene para que los adolescentes de hoy sean las personas completas del mañana. Esto ya es un problema, dado que la salud mental no es una prioridad en prácticamente ningún país de la Unión Europea, y la dotación de recursos en la sanidad reparte muy pocas plazas de profesionales de la salud mental en el sector público, lo cual conlleva a colas de espera eternas para tratar problemas que son urgentes.

Por ello, es importante plantear que el primer filtro en detección de problemas de salud mental puede ser no solamente en casa, sino también en los centros educativos. Es allí donde los jóvenes pasan, todavía, una gran cantidad de su tiempo, donde es más fácil identificar las dinámicas interpersonales entre sus grupos de amigos, su personalidad, su exposición a las redes sociales, sus preocupaciones y sus carencias.

Involucrar a los centros educativos en la detección y prevención de problemas de salud mental entre los jóvenes supondría hacerles partícipes de un proceso que podría mejorar el ambiente en las aulas, el futuro de sus alumnos, y que podría dotar de nuevas herramientas a los docentes de los centros para entender a quienes van a ellos, para poder sentir más empatía y acercamiento. De este modo, los centros educativos pueden realizar también una tarea social y de prevención, acercando y disminuyendo la brecha entre los jóvenes y los centros educativos.

Cuestiones para iniciar la reflexión en la Comisión 1

- ¿Sería posible una iniciativa a nivel europeo que involucre a los centros educativos para la prevención de la salud mental?
- ¿De ser posible la iniciativa, cuál debería ser la función de la Unión Europea? ¿Mediador, facilitador, impulsor?
- ¿Cuáles deberían ser las prioridades de los centros educativos a la hora de tratar la salud mental de los jóvenes?
- ¿Sería necesaria una regulación a nivel europeo para tratar la salud mental de los jóvenes?

Enlaces de interés

- La epidemia de mala salud mental que crece entre las adolescentes: <https://elpais.com/tecnologia/2023-06-11/la-epidemia-de-mala-salud-mental-que-crece-entre-las-adolescentes-las-redes-sociales-me-quitaron-calidad-de-vida.html>
- La salud mental de las personas jóvenes en España: <https://www.injuve.es/observatorio/salud-y-sexualidad/no-84-la-salud-mental-de-las-personas-jovenes-en-espana>
- Los adolescentes están hablando de salud mental: <https://magazine.medlineplus.gov/es/art%C3%ADculo/los-adolescentes-est%C3%A1n-hablando-de-la-salud-mental>
- European Commission's Mental Health Initiative: <https://www.youthforum.org/news/european-commissions-mental-health-initiative#:~:text=Young%20people%20have%20been%20disproportionately,higher%20than%20the%20general%20population.>
- The burden of young people's mental health conditions in Europe: no cause for complacency [https://www.thelancet.com/journals/lanepi/article/PIIS2666-7762\(22\)00057-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanepi/article/PIIS2666-7762(22)00057-6/fulltext)
- Experts: more data needed to gauge young people's mental health problems <https://www.euractiv.com/section/health-consumers/news/experts-more-data-needed-to-gauge-young-peoples-mental-health-problems/>

- An EU Army: competition with NATO or the right to protection?
<https://dc.fes.de/news-list/e/an-eu-army-competition-with-nato-or-the-right-to-protection>