

## NOTA DE PRENSA

### TPA EMITE UNA PROGRAMACIÓN ESPECIAL DEDICADA A LA SALUD MENTAL

- *Una programación de servicio público, al servicio de los asturianos y asturianas.*

**Xixón/Gijón, 14 de febrero de 2022**

TPA emitirá este martes, 15 de febrero, una programación especial dedicada a la salud mental, la otra pandemia provocada por la crisis sanitaria del Covid-19, que ha tenido repercusiones directas en la salud mental de la población mundial, aflorando y agravando trastornos que padecíamos en silencio como la fatiga, la ansiedad o la depresión. Las enfermedades mentales constituyen un problema social que nos atañe a todos, y es por ello, que se hace necesario visibilizar, entender para no estigmatizar y comprender para superar.

#### **SIEMPRE AL DÍA**

Mañana martes, a partir de las 17:15 horas, en *Siempre al Día*, se abordará el silencio de la salud mental. Por qué no se habla abiertamente de la salud mental, qué nos ha llevado a estigmatizar a aquellas personas que padecen trastornos mentales, qué debemos hacer para tener una buena salud mental y un bienestar emocional saludable o cómo se ha de afrontar, serán algunas de las cuestiones que se abordarán, y que nos ayudarán a comprender que la salud física y la salud mental son un todo.

#### **CONEXIÓN ASTURIAS**

A continuación, a las 19:00 horas, en *Conexión Asturias*, nos acercaremos a aquellas asociaciones que viven en primera persona la realidad de las enfermedades mentales. A través del reportaje que se emitirá en el programa, se mostrarán esos estereotipos contra

los que luchan cada día las personas que padecen enfermedades relacionadas con la salud mental; entre ellos, ese sentimiento de culpabilidad que suelen tener quienes padecen este tipo de trastornos, y que les frena a la hora de pedir ayuda. Diferentes colectivos nos darán las claves para afrontar un primer contacto con las afecciones mentales y nos explicarán a qué profesionales debemos acudir para tratarlas.

### **ASTURIAS.REPOR. “EN MI CABEZA”.**

A partir de las 22:25 horas, *Asturias.repor. En mi cabeza*, se aproximará al tema de la salud mental desde cuatro perspectivas: la de los efectos psicológicos de las pantallas y las nuevas tecnologías en los jóvenes; la realidad diaria de las familias que conviven con los trastornos mentales de sus seres cercanos; la radiografía de la situación de la salud mental en Asturias, y el drama del suicidio.

El efecto de las pantallas en la sociedad. El uso abusivo de los dispositivos tecnológicos se ha convertido en un problema de salud. En 2020 los asturianos pasamos 9 horas diarias pegados a la pantalla de un dispositivo; esto son, 167 días al año. Casi el 81% alterna el paso del *smartphone* con el ordenador, la *tablet* o la televisión. 7 de cada 10 personas hacen uso del *smartphone* antes de irse a dormir y nada más levantarse. En *Asturias.repor* abordaremos, de la mano de dos psicólogos especializados, las consecuencias de la sobreexposición digital en la salud de niños y adultos.

AFESA. Nacieron en el año 91 con el compromiso de atender las necesidades de personas con problemas de salud mental, y de su entorno. Conoceremos la labor de esta asociación que también trabaja para visibilizar los derechos de sus usuarios y para concienciar a la sociedad para conseguir que la salud mental deje de ser un estigma.

Salud mental, radiografía de Asturias. La salud mental se ha colado en el debate político y social. La pandemia ha provocado y aflorado problemas de salud que habitualmente se padecían en silencio. Analizaremos con Julio Bobes, Catedrático de Psiquiatría de la Universidad de Oviedo, director del Área de Psiquiatría del Departamento de Medicina y Jefe de Servicio de Psiquiatría del Área Sanitaria de Oviedo, la situación actual de la salud mental en la población, la necesidad de destinar recursos a esta área y de desestigmatizar los trastornos mentales y a los enfermos.

El suicidio, una voluntad alterada. El suicidio es la principal causa de muerte no natural en España. En 2020 se quitaron la vida en Asturias 120 personas, siendo por número de población la primera región en número de suicidios, según datos de la Universidad de Oviedo. El silencio es el peor enemigo del suicidio. Hablar de ello y exteriorizarlo es, según los expertos una puerta de salida para buscar ayuda y prevenirlo.

### **“NO ES DEPRE, ES DEPRESIÓN”**

A continuación, a partir de las 23:20 horas, el documental *No es depre, es depresión*, cerrará la programación dedicada a la salud mental.

A lo largo de nuestra vida, son diversos los acontecimientos que pueden disgustarnos o bajarnos temporalmente el ánimo; de hecho, la tristeza puede estar presente en la mayoría de los problemas psicopatológicos y en reacciones transitorias como el duelo, pero la depresión es mucho más que sentirse triste o tener un mal día.

El documental pretende aproximarse, desde diferentes perspectivas, a una enfermedad que no siempre es fácil de entender y de la que se habla muy poco, a pesar de estar muy presente en nuestra sociedad.

De la mano de la actriz Angy Fernández, de pacientes y profesionales de diferentes ámbitos que nos hablarán de su relación con ella, profundizaremos en la depresión con el objetivo de entender las implicaciones personales y sociales de la enfermedad que hoy en día es una de las mayores causas de discapacidad en el mundo según la Organización Mundial de la salud (OMS).