

PFinsights #9

Salud Mental

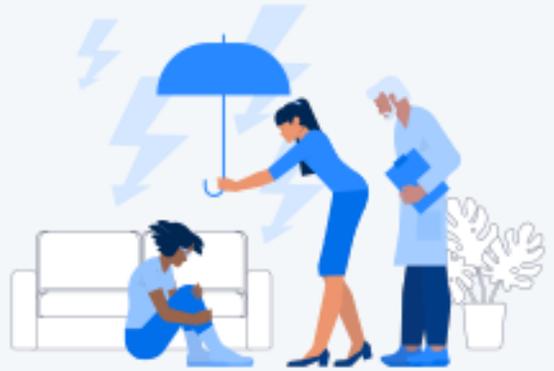
“La crisis silenciosa. Un problema oculto”



SALUD MENTAL EN LA POBLACIÓN

Casi 3 de cada 10 personas declaran no sentirse bien a nivel de salud mental.

Las **mujeres y los jóvenes** (Gen Z y Millennials) son los colectivos que se sienten más vulnerables.



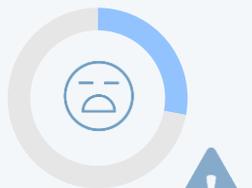
¿Cómo dirías que te encuentras en estos momentos a nivel de salud mental o emocional?



72%
“Bien o muy bien”



80% **65%**



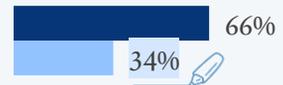
28%
“Regular o mal”



20% **35%**



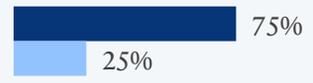
Gen Z
(1994-2012)



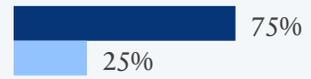
Millennials
(1981-1993)



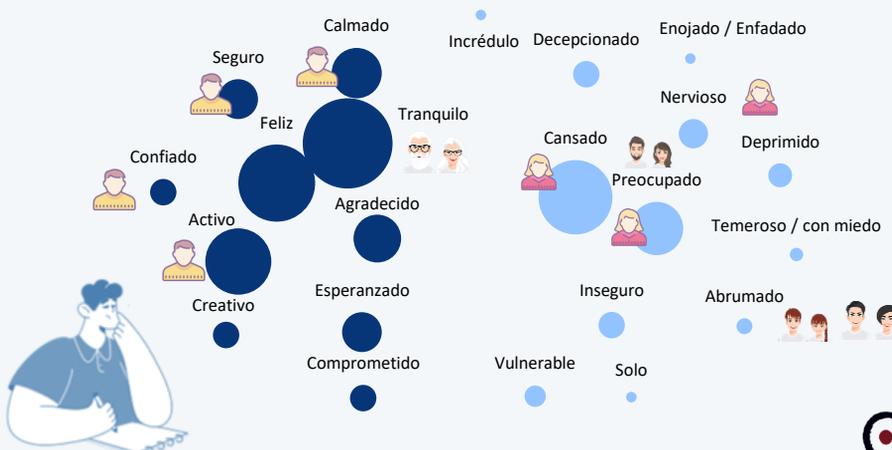
Gen X
(1969-1980)



Boomers
(1949-1968)



Qué **emociones** describen tu estado de ánimo actual



ESTADO DE ÁNIMO

Las mujeres y los jóvenes se muestran más cansados, preocupados y temerosos.





Uno de cada 4 percibe que su salud mental o emocional ha empeorado en los últimos años, desde la pandemia.

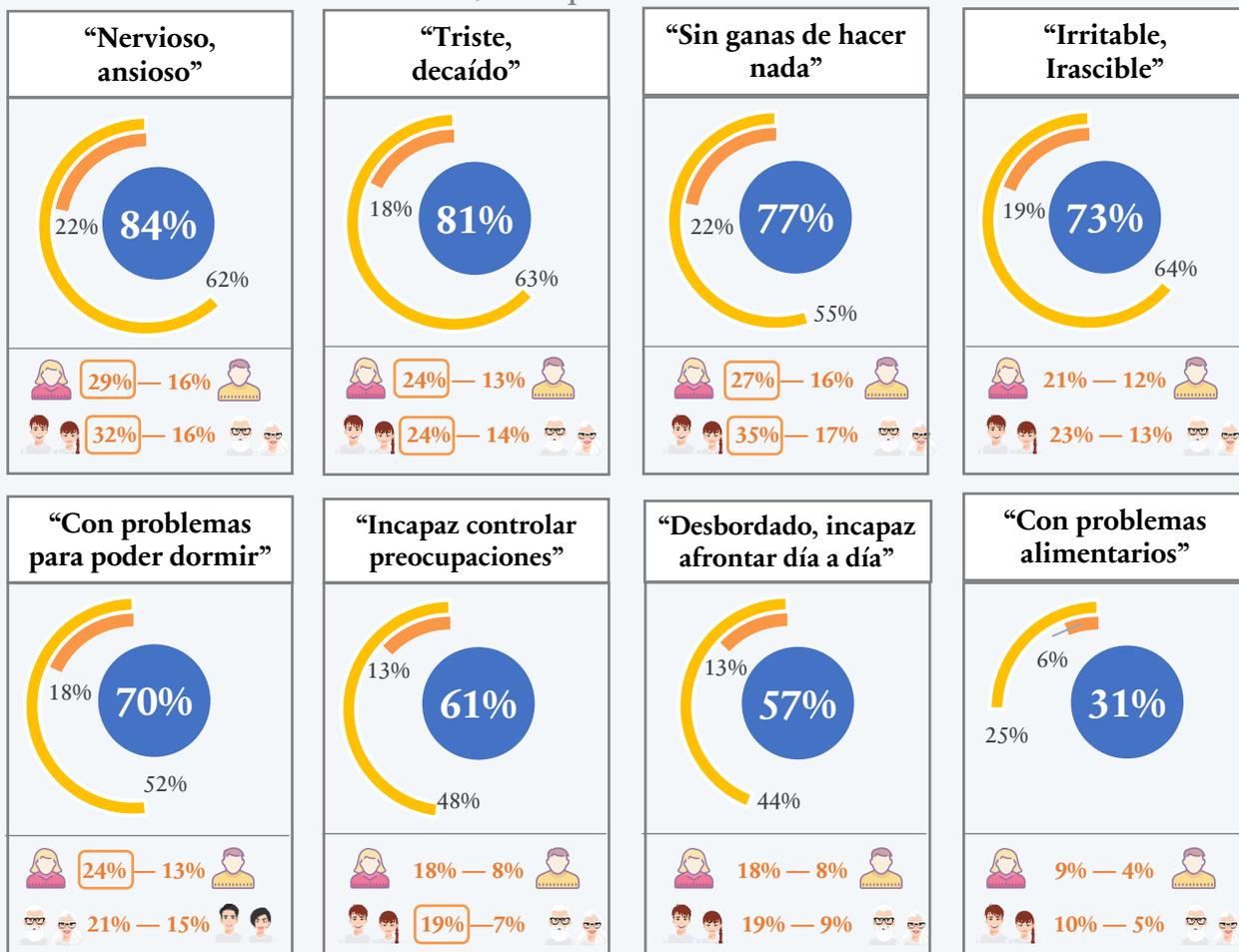
PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA SALUD MENTAL

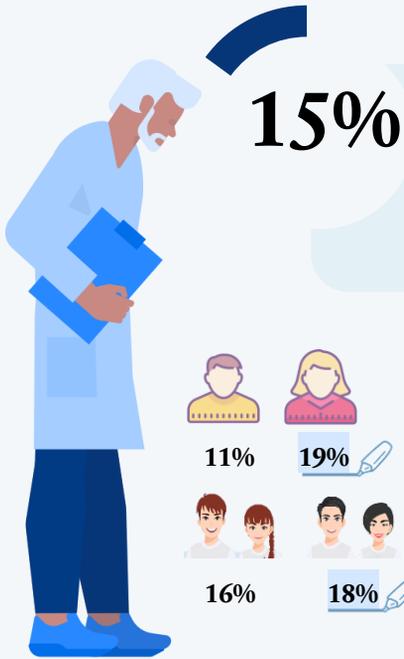
Más del 80% se ha sentido nervioso, decaído o triste en el último año. El 70% ha tenido problemas de sueño. Para un 20% esa sensación es continua.

Casi el 60% confiesa haberse sentido desbordado por su día a día.



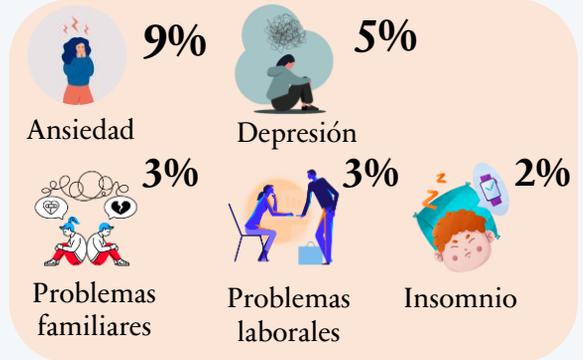
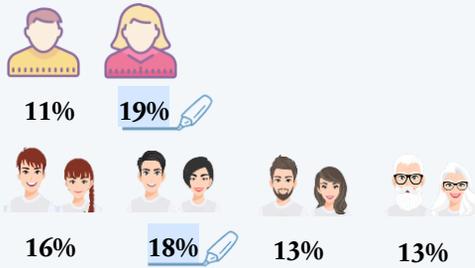
Durante el último año, con qué frecuencia te has sentido...





15%

Han consultado con un profesional o sanitario por problemas psicológicos en el último año



¿Has tenido que tomar alguno de los siguientes medicamentos en el último año?

71%

Analgésico

El 16% declara haber tomado ansiolíticos en el último año

22%

Melatonina

16%

Ansiolíticos

11%

Antidepresivos

7%

Antipsicóticos



1 de cada 2 personas afirma conocer a alguien con problemas de salud mental. Para el 76% de la sociedad, los problemas de salud mental siguen siendo un tema tabú.

% de acuerdo

Los problemas de **salud mental** siguen siendo **tema tabú** **76%**

En caso de problema de salud mental **sé a quién acudir** **74%**

Cada vez tengo más conocidos con problemas de salud mental **48%**

La sanidad pública tiene los **recursos** para tratar los problemas de salud mental **24%**

Me costaría aceptar que necesito ayuda de un psicólogo o psiquiatra **23%**

PFinsights #9

Ficha técnica

Encuesta online

n= 2,414 personas

Mayores de 16 años, residentes en España

Afijación proporcional por género, edad y zona

