

# Att främja psykisk hälsa – ett centralt mål för folkhälsoarbetet

KRISTIAN WAHLBECK

Trots positiva trender i den fysiska folkhälsan har liknande framsteg inte setts i den psykiska hälsan. Att främja den psykiska hälsan är därför ett centralt mål i det hälsofrämjande arbetet. Grunden för den psykiska hälsan läggs i barndomen, och därför behövs främjande och förebyggande insatser för i synnerhet barn och unga. Tidiga insatser för att främja den psykiska hälsan är kostnadseffektiva, men genomförs inte i tillräckligt hög grad trots att investeringar i barns och föräldrars psykiska välbefinnande ger hög avkastning för samhället. Hälso- och sjukvården har en viktig roll i arbetet för bättre psykisk hälsa, men fler insatser för den psykiska folkhälsan behövs inom alla samhällssektorer. På individnivå kan alla träna sina färdigheter i psykisk hälsa, men den negativa trenden inom psykisk hälsa kräver även en välfärdsorienterad samhällspolitik.

Försämrad psykisk hälsa är vår tids hälsotrend (1). Konsekvenserna av den sviktande psykiska folkhälsan är vittgående, eftersom psykiskt välbefinnande är avgörande för allmänhälsan och förutsäger fysisk hälsa och lägre dödlighet (2). Likaså förutsäger olika psykiatriska tillstånd en betydande överdödlighet (3).

I diskussionen om den psykiska hälsan är det viktigt att för klarhetens skull undvika begreppsförvirring (4). Psykisk hälsa är ett överbegrepp, som omfattar såväl psykiskt välbefinnande som psykisk ohälsa (figur 1). Psykisk ohälsa innebär förekomsten av olika vanligt förekommande symptom, såsom ångest eller de-

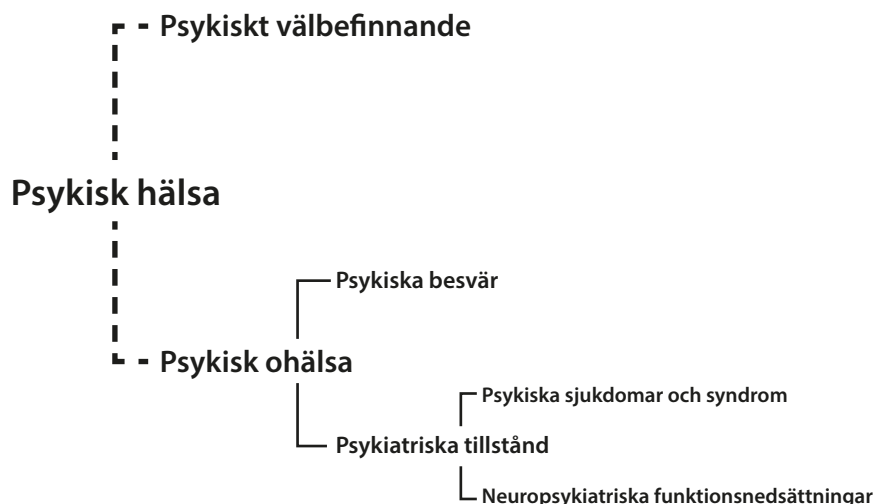
## SKRIBENTEN

**Kristian Wahlbeck**, docent i psykiatri

Ledande sakkunnig, MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

Gästforskare och forskningsprofessor emeritus,  
Institutet för hälsa och välfärd

pression, som inte nödvändigtvis uppfyller de diagnostiska kriterierna för något psykiatriskt tillstånd. Till de psykiatriska tillstånden hör även skadligt bruk och beroende av substanser.



Figur 1. Modell för att beskriva hur begrepp inom området psykisk hälsa förhåller sig till varandra (4).

---

Trots positiva trender i den fysiska folkhälsan har liknande framsteg inte setts i den psykiska hälsan. Flera finländska studier visar nämligen på ökad psykisk ohälsa. Institutet för hälsa och välfärds (THL) undersökning Hälsosamma Finland 2022–2023 visar att den psykiska belastningen även efter coronapandemin fortsatt är hög i befolkningen (5). Undersökningen visar att andelen finländare i arbetsför ålder som upplever en betydande psykisk belastning har stigit till en femtedel och att suicidtankar har blivit vanligare. Den psykiska ohälsan är störst bland unga kvinnor med låg utbildning.

Den riksomfattande enkäten Hälsa i skolan 2023 med över 250 000 respondenter i åldern 11–18 år visade att allt fler unga, i synnerhet flickor, upplever ångest och depression. År 2023 rapporterade en tredjedel av flickorna måttlig eller svår ångest. Ångesten hade särskilt ökat bland högstadies flickor jämfört med tidigare skolenkäter (6). Fyndet bekräftas av den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2022 för unga i åldern 15–19 år. Finlandssvenska unga gav sin psykiska hälsa ett allt sämre betyg och hade allt svårare att uppleva mål och mening i livet (7). I den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2024 verkar dock den negativa trenden i det psykiska välbefinnandet ha brutits, och resultaten för såväl flickor som pojkar är lite mera positiva än våren 2022 men har inte återgått till nivåerna före pandemin (8).

Statskontorets enkät Medborgarpulsen har sedan april 2020 regelbundet mätt upplevd stress, och nivån har stigit under hela 2020-talet. Även Medborgarpulsen visar att stressnivåerna är betydligt högre i yngre åldersgrupper, och den högsta stressnivån sedan mätningarna inleddes nåddes i februari 2024 (9).

Huruvida de ökade psykiska besvären också lett till en ökning i prevalensen av psykiatriska tillstånd i Finland är än så länge oklart. En pålitlig prevalensbedömning förutsätter hälsoundersökningar och intervjuer i ett representativt befolkningssampel. Efter THL:s undersökning Hälsa 2011, som genomfördes 2011–2012, har representativa intervjudata inte samlats in. Flera indirekta mått pekar ändå på att prevalensen av olika psykiatriska tillstånd har ökat. Bland annat har de minst 10 dagar långa sjukskrivningarna på grund av psykiatriska tillstånd enligt FPA kraftigt ökat (10), och användningen av antidepressiva läkemedel har mångdubblats sedan år 2000 (11). Antalet unga som förskrivs läkemedel

för aktivitets- och uppmärksamhetsstörning (ADHD) har också ökat mångfalt sedan 2015 (12). Efter pandemin har allt fler minderåriga i Finland fått en ny psykiatrisk diagnos: antalet diagnoser ökade med 20 procent efter 2020, bland flickor var ökningen 33 procent. Åtstörningar var den diagnosgrupp som ökade mest (13).

## Insatser för den psykiska hälsan i barndomen

Åtgärder är nödvändiga för att vända de negativa trenderna inom psykisk hälsa. Eftersom epidemiologisk forskning har visat att hälften av alla psykiatriska tillstånd debuterar före 15 års ålder (14) är det klart att barndomstiden är central för insatserna för att främja den psykiska folkhälsan. Den intergenerationella överföringen av psykiatriska tillstånd är hög, men kan förebyggas genom evidensbaserade insatser (15). Förebyggande av den intergenerationella överföringen är avgörande för att vända den negativa utvecklingen inom psykisk hälsa.

Forskning visar på att insatser i barndomen har en betydande potential för att förbygga ohälsa i vuxen ålder. Vuxenhälsan hotas inte bara av till exempel övervikt och låg fysisk aktivitetsnivå i barndomen, utan också av olika negativa händelser i barndomen. Även genetisk forskning har lyft fram betydelsen av barndomens miljöfaktorer för uttrycket av geneffekter (16). Forskningsfokus ligger därför ånyo på miljöeffekterna, och termen ACE (*adverse childhood event*) har myntats för att beskriva de svåra händelser i barndomen som utgör en risk för i synnerhet den psykiska hälsan på lång sikt. Fokus inom det främjande och förebyggande arbetet för psykisk hälsa har därför flyttats från individen till omgivningen.

Ett konkret exempel på samspelet mellan omgivning och psykiatriska tillstånd är ADHD. En ny läroplan som betonar självstyrning, ny skolarkitektur utan klassrum och ökad skärmtid med snuttifierade sociala medier har samverkat till en explosiv ökning av ADHD-diagnoserna bland i synnerhet pojkar. Över 10 procent av pojkarna i åldern 10–12 år fick ADHD-medicin 2023, vilket är en trefaldig ökning sedan 2015 (17). När ungas vardag inte stöder koncentration och uppmärksamhet kan medikaliseringen av fenomenet leda till att fokus sätts på individens problem i stället för på insatser som angriper de bakomliggande miljöfaktorerna som är grundorsaken.

---

Föräldrastöd under barnets tidiga år är avgörande för att minimera ACE och skapa en stark grund för barnets psykiska hälsa och resiliens (18). I synnerhet barnrådgivningen, skolhälsovården och elevvården har viktiga roller i arbetet för att främja psykisk hälsa bland annat genom att stödja tidig interaktion mellan barn och föräldrar. Emotionella och kommunikativa färdigheter, känslan av trygghet och vardagsfärdigheter kan stärkas från tidig ålder.

Ibland kan fattigdom och arbetslöshet i familjen eller föräldrarnas psykiska hälsa och skadliga bruk av substanser ta föräldrarnas resurser i anspråk och minska möjligheterna att erbjuda barnet ett mångsidigt stimulerande hem. För att stödja föräldraskapet i utsatta familjer har ett flertal interventioner utvecklats som avser att stötta barnens psykiska välbefinnande, förebygga deras psykiska ohälsa och bryta problemens generationsöverskridande karaktär. Evidensbaserade program finns i databasen Tidig insats, som drivs av stiftelsen Ifta ([www.tidiginsats.fi](http://www.tidiginsats.fi)). Samlad evidens från ekonomiska samhällskriser visar att sociala stödåtgärder för familjer och aktiva arbetsmarknadsprogram kan förebygga eller mildra de negativa effekter som ekonomisk recession har på den psykiska hälsan (19).

Om barnet uppvisar beteendeproblem, finns det en starkt dokumenterad evidens för en positiv effekt av föräldrastöd från föräldragruppsmodellen De otroliga åren och det digitala programmet Voimaperheet. I utsatta familjer, där föräldrarna har problem, har den finländska metoden Föra barnen på tal en rimlig mängd dokumenterad effektevidens (20). Vägledande samspel (*på engelska International Child Development Programme, ICDP*) är en gruppintervention för att stärka omsorgsgivarens lyhördhet för barnet och har rimligt omfattande dokumenterad evidens om effekt.

Skolmobbning är en betydande ACE-faktor som föregår psykisk ohälsa. Det finns stark evidens för ett orsakssamband mellan mobbning och psykisk ohälsa (21). Insatser för att förebygga mobbning och skapa en trygg miljö för barn och ungdomar är därför en viktig del av arbetet för psykisk hälsa. Antimobbningsprogrammet Kiva Skola har stark dokumentation om visad effekt (22). Enligt enkäten Hälsa i skolan 2023 är mobbning, våld och trakasserier fortfarande vanligt förekommande fenomen. Nästan var tionde elev i årskurs 1–6 och årskurs 7–9 i grundskolan upp gav att de utsatts för mobbning varje vecka

av andra elever (6). Att eleverna rapporterar om fortsatt hög förekomst av skolmobbning och annat våld i skolan tyder på att implementeringen av antimobbningsprogrammen behöver stärkas i skolorna.

Program som stärker barns och ungdomars emotionella och kommunikativa färdigheter har visat sig stärka både inläringen och det psykiska välbefinnandet (23–25). Glädjande nog har många kommuner i Finland infört olika program för att stärka barnens emotionella och kommunikativa färdigheter i småbarnspedagogiken och grundskolan. Evidensen pekar på att utbildning av lärare samt engagemang från föräldrar och ledning är viktiga komponenter för effekten av sådana skolprogram.

Tidiga insatser för att främja psykisk hälsa har hög kostnadseffektivitet. Nobelpristagaren James Heckman har visat att investeringar i utsatta barns välbefinnande är den mest lönsamma investering som ett samhälle kan göra (26).

### **Främjande av psykisk hälsa i vuxen ålder**

Ångestsyndrom och depressionstillstånd står för en allt större del av sjukskrivningarna (10). En av tre sjukpenningdagar beror på psykiatriska tillstånd. En bidragande orsak är att övergången från manuellt arbete till mera komplicerade arbetsuppgifter har ökat den psykosociala belastningen i arbetslivet. Olika typer av psykosocial belastning, exempelvis arbetsplatsmobbning, höga krav i arbetet och låg kontroll över arbetet, ojämlig behandling och osäker anställning har visats stå i samband med ökad förekomst av psykiatriska tillstånd (27).

Insatser för att stärka arbetstagarnas psykiska hälsa kan göras både på individnivå och på arbetsplatsnivå. På individnivå har stärkt kompetens i hantering av arbetsrelaterad stress och träning i medveten närvaro gett goda resultat (28). Genom att skapa stöttande arbetsmiljöer med flexibla men kontrollerade arbetstider, goda möjligheter till självförverkligande och lärande samt goda ledarskapsmetoder kan den psykosociala belastningen minskas och arbetstagarnas psykiska välbefinnande stärkas (29).

Alkoholpolitiken är en central del av arbetet för att främja den psykiska folkhälsan. Alkoholens negativa konsekvenser för den psykiska hälsan är både direkta och generationsöverskridande. Berusningsdrickande och

---

alkoholproblem har i Finland en negativ korrelation med psykisk hälsa (30). Forskning visar entydigt att begränsningar i tillgången till alkohol har en positiv folkhälsoinverkan. Tillgången till försäljningsställen korrelerar positivt med alkoholkonsumtionen (31). I Finland är skadligt bruk av alkohol en betydande bakgrundsfaktor till såväl psykiatriska tillstånd som suicid. I Finland lever 65 000–70 000 barn i familjer där båda föräldrarna eller endera föräldern har ett alkohol- eller drogproblem, och dessa barn har en höjd risk att drabbas av olika psykiatriska tillstånd i vuxen ålder.

Även vuxna kan öka sin litteracitet i psykisk hälsa (32). Utbildning i psykisk första hjälpen kan öka allmänhetens kunskaper och minska stigmat kring psykiska problem (33). Riktade kampanjer för att främja psykisk folkhälsa har visats ge positiva effekter. Programmet ABC (*Act, Belong, Commit*), som genomförts bland annat i Danmark, har visats minska stigmat kring psykisk ohälsa, förebygga psykiatriska tillstånd, minska hälso- och sjukvårdens kostnader och öka det psykiska välbefinnandet (34).

Hälsa, inkomstnivå och social roll är förknippade med äldre vuxnas psykiska välbefinnande (35). Sociala interaktioner och deltagande i samhällsaktiviteter är avgörande för äldre vuxnas psykiska hälsa. Interventioner som främjar socialt engagemang kan förbättra livskvaliteten och minska depressionssymtom.

Den psykiska hälsan främjas även av åtgärder för hela hälsan. Socialt kapital och hälsosam livsstil gynnar såväl den fysiska som den psykiska hälsan. Medmänskliga kontakter och stödnätverk är en del av individens sociala kapital. Starkt socialt kapital är kopplat till psykisk och fysisk hälsa och låg dödlighet (36). Regelbunden fysisk aktivitet, nyfikenhet och lärande har visat sig stödja psykisk hälsa. Även små ökningar i fysisk aktivitet kan ha positiva effekter på det psykiska välbefinnandet (37).

### Främjande av psykisk hälsa berör alla samhällssektorer

Det finns stark evidens för effekt och kostnadseffektivitet av psykisk hälsopromotion. Fördelarna med dessa insatser har dock inte fullt ut realiserats i praktiken. Främjande av den psykiska folkhälsan kräver insatser från olika samhällssektorer och en välfärdsorienterad politik. Beslut inom olika sektorer påverkar människors psykiska hälsa, och för-

handsbedömningar av möjliga konsekvenser för den psykiska hälsan bör göras i betydligt större utsträckning än nu (38). Exempelvis kan stadsplanering som främjar social interaktion och tillgång till grönområden förbättra invånarnas psykiska hälsa.

Hälso- och sjukvården är en av de centrala aktörerna i arbetet för att främja psykisk hälsa. En förutsättning är god integration med övriga sektorer, såsom skola och arbetsliv. Gemensamma arbetsmetoder, såsom modellen Föra barnen på tal kan stödja samarbete mellan olika tjänster och även stärka familjens sociala nätverk.

Det finns ett behov av bättre implementering av evidensbaserade strategier för psykisk hälsopromotion. Politiska beslutfattare, vars tidsperspektiv ofta inte är längre än valperioden, kan ha svårt att satsa på långsiktiga insatser på samhällsnivå, som att stödja familjeinteraktioner och säkerställa trygga barndomsmiljöer, även om åtgärderna på sikt är mycket kostnadseffektiva.

Både det mänskliga och det samhälleliga perspektivet talar för intensifierade insatser för att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa. Forskningen har gett oss effektiva redskap som väntar på att tas i bruk.

**Kristian Wahlbeck**  
kristian.wahlbeck@mieli.fi

*Inga bindningar*

### Referenser

1. Thiagarajan T, Newson J. The Mental State of the World in 2023: Sapient Labs; 2024.
2. Keyes C, Simoes E. To flourish or not: positive mental health and all-cause mortality. *Am J Public Health.* 2012; 102(2): 2164–72.
3. Wahlbeck K, Westman J, Nordentoft M, Gissler M, Munk Laursen T. Outcomes of Nordic mental health systems: life expectancy of patients with mental disorders. 2011;(199): 453–8.
4. Begrepp inom området psykisk hälsa, version 1.1. Stockholm: Socialstyrelsen; 2024.
5. Institutet för hälsa och välfärd. Den psykiska belastningen och självmordstankarna hos personer i arbetsför ålder har ökat – samtidigt allt svårare att få tid till läkare. [Online]; 2023. Hämtad 28.7.2024. Tillgänglig på: <https://thl.fi/sv/-/den-psykiska-belastningen-och-sjalvmordstankarna-hos-personer-i-arbetsfor-alder-har-okat-samtidigt-allt-svarare-att-fa-tid-till-lakare>.
6. Matikka A, Söderek C, Ervasti E. Resultat av enkäten Hälsa i skolan enligt undervisningsspråk i de svenskspråkiga och finskspråkiga skolorna. Helsingfors: Institutet för hälsa och välfärd (THL); 2024.
7. Wahlbeck K. Ungas psykiska hälsa: dags att gå från mätning till handling. In *Den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2022*. Helsingfors: Magma; 2022.
8. Wahlbeck K. Pandemirestriktionernas negativa effekter avtar men sociala media belastar ungas psykiska hälsa. In *Svenskspråkiga ungdomsbarometern 2024*. Helsingfors: Magma; 2024.
9. Statskontoret. Medborgarpulsen. [Online]; 2024. Hämtad 6.8.2024. Tillgänglig på: <https://valtioneuvosto.fi/sv/medborgarpulsen>.

10. FPA. Problem med den mentala hälsan ledde till långvarig sjukfrånvaro för mer än 100 000 finländare år 2023. [Online].; 2024. Hämtad 6.8.2024. Tillgänglig på: <https://www.kela.fi/aktuell/5973700-problem-med-den-mentala-halsan-ledde-till-langvarig-sjukfranvaro-for-mer-an-100-000-finlandare-ar-2023>.
11. FPA. Kulutustietoa lääkkeistä. [Online]. Hämtad 31.8.2024. Tillgänglig på: <https://laaketieto.kela.fi/>.
12. Vuori M, Vuorenmaa M, Ervasti E, Tuovinen E, Aalto-Setälä T. Förekomsten av ADHD-diagnoser hos barn och unga 2022. Helsingfors: Institutet för hälsa och välfärd; 2024.
13. Gyllenberg D, Bastola K, Yunus W, Mishina K, Liukko E, Kääriälä A, et al. Comparison of new psychiatric diagnoses among Finnish children and adolescents before and during the COVID19-pandemic: A nationwide register-based study. *PLoS Medicine*. 2023; 20(2): e1004072.
14. Kessler R, Berglund P, Demler O. Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*. 2005; 62(6): 593–602.
15. Siegenthaler E, Munder T, Egger M. Effect of Preventive Interventions in Mentally Ill Parents on the Mental Health of the Offspring: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2012; 51(1): 8–17.
16. Sameroff A. A unified theory of development: a dialectic integration of nature and nurture. *Child Dev*. 2010; 816–22.
17. Vuori M, Sourander A, Sarnola K, Wegelius A, Ruokoniemi P. Poikien ADHD-lääkkeiden käyttö Suomessa yleisty edelleen – alueelliset erot käytössä ovat selkeitä. [Online].; 2024 Hämtad 31.8.2024. Tillgänglig på: <https://tietotarjotin.fi/tutkimusblogi/1019921/poikien-adhd-laakkeiden-kaytto-suomessa-yleistyy-edelleen-alueelliset-erot-kaytossa-ovat-selkeitä>.
18. Stewart-Brown S, Schrader-McMillan A. Parenting for mental health: what does the evidence say we need to do? *Health Promotion International*. 2011; 26(Suppl 1): i20–i28.
19. Wahlbeck K, Mcdaid D. Actions to alleviate the mental health impact of the economic crisis. *World Psychiatry*. 2012; 11: 139–145.
20. Heikkilä L, Merikukka M, Hinkka-Yli-Salomäki S, Kurki M. Lapset puheeksi -perheinterventio (Family Talk Intervention). *Kasvun tuki aikakauslehti*. 2022;(2): 63–88.
21. Moore SE, Norman RE, Suetani S, Thomas HJ, Sly PD, Scott JG. Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World J Psychiatry*. 2017; 7(1): 60-76.
22. Tidig Insats. Kiva Skolan. [Online]. Hämtad 12.9.2024. Tillgänglig på: <https://kasvuntuki.fi/sv/metoder/kiva-skolan/>.
23. Corcoran RP, Cheung ACK, Kim E, Xie C. Effective universal school-based social and emotional learning programs for improving academic achievement: A systematic review and meta-analysis of 50 years of research. *Educational Research Review*. 2018; 25: 56–72.
24. Cipriano C, Strambler MJ, Naples LH. The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Dev*. 2023; 94(5): 1181–1204.
25. Weare K, Nind M. Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health Promotion International*. 2011; 26(Suppl 1): i29–i69.
26. Heckman JJ. Skill Formation and the Economics of Investing in Disadvantaged Children. *Science*. 2006; 312: 1900–1902.
27. Rugulies R, Aust B, Greiner BA, Arensman E, Kawakami M, Madsen IE. Work-related causes of mental health conditions and interventions for their improvement in workplaces. *The Lancet*. 2023; 402: 1368–81.
28. Hofmann SG, Gómez AF. Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric Clinics of North America*. 2017; 40(4): 739–49.
29. Aust B, Leduc C, Cresswell-Smith J, O'Brien C, Rugulies R, Leduc M, et al. The effects of different types of organisational workplace mental health interventions on mental health and wellbeing in healthcare workers: a systematic review. *International Archives of Occupational and Environmental Health*. 2024; 97: 485–522.
30. Mäkelä P, Raitasalo K, Wahlbeck K. Mental health and alcohol use: a cross-sectional study of the Finnish general population. *European journal of Public Health*. 2015; 25(2).
31. Pereira G, Wood L, Foster S, Haggart F. Access to Alcohol Outlets, Alcohol Consumption and Mental Health. *PLoS ONE*. 2013; 8(1): e53461.
32. Cresswell-Smith J, Solin P, Wahlbeck K, Tamminen N. Conceptualising and measuring positive mental health literacy: a systematic literature review. *Journal of Public Mental Health*. 2023; 22(2): 47–59.
33. Richardson R, Dale HE, Robertson L, Meader N, Wellby G, McMillan D, et al. Mental Health First Aid as a tool for improving mental health and well-being. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2023;(8): Art. No.: CD013127.
34. Donovan RJ, Koushede VJ, Drane CF, Hinrichsen C, Anwar-McHenry J, Nielsen L, et al. Twenty-One Reasons for Implementing the Act-Belong-Commit-ABCs of Mental Health Campaign. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021; 18(21): 11095.
35. Cresswell-Smith J, Wahlbeck K, Kalseth J. Life Conditions as Mediators of Welfare State Effect on Mental Wellbeing among Oldest Old in Europe. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022; 19: 4363.
36. Nyqvist F, Pape B, Forsman A, Pellfolk T, Wahlbeck K. Structural and cognitive aspects of social capital and all-cause mortality. *Social Indicators Research*. 2014; 116(2): 545–566.
37. Wahlbeck K, Turhala S, Liukkonen S. Mielen hyvinvointia voi vahvistaa. *Liikunta & Tiede*. 2015; 52(4): 41–44.
38. Cresswell-Smith J, Kauppinen T, Laaksoharju T, Rotko T, Solin P, Suvisaari J, et al. Mental Health and Mental Wellbeing Impact Assessment Frameworks-A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2022; 19(21): 13985.

## Summary

### ***Mental health promotion is at the core of public health***

*Mental health problems are a growing public health issue. Early interventions to promote mental health and prevent mental disorders are urgently needed. The foundation of mental health is laid in childhood, and parenting support as well as prevention of adverse childhood events are important building bricks in public mental health. Evidence-based and cost-effective interventions across the lifespan exist but are not implemented widely enough. Individuals, families, and communities can strengthen mental health, but also actions at societal level across all governmental sectors are needed. Investments in mental health provide an excellent human, social and financial return. There is no health without mental health.*