

TEMA DE PORTADA

Trencant l'estigma en la salut mental

Associacions i particulars participen en les campanyes d'Obertament contra l'aïllament social dels que conviuen amb un trastorn mental

Carme
ESCALES

Sentir converses telefòniques mentre compartim trajectes en metro o en autobús és una cosa ben normal. Ho vivim diàriament. Però ja no és tan habitual que enmig de qualsevol d'aquestes converses s'hi pugui colar un: «No, justament aquest dia no puc, vaig al psicòleg».

Una de cada quatre persones té o tindrà un problema de salut mental al llarg de la seva vida. Qualsevol de nosaltres. Però les visites a consultes de psiquiatria i psicologia es porten, encara avui, de manera massa clandestina. Als oceans de la malaltia mental hi regna l'estigma. La seva empremta aixafa i per fora l'ànim de les persones afectades tant com la mateixa malaltia.

Amb la missió tan digna de normalitzar i parlar de totes les malalties mentals, com s'ha aconseguit amb la resta de malalties físiques, com per exemple el càncer, naixia fa sis anys l'associació Obertament. És l'aliança de tot el teixit associatiu català de salut mental, que comprèn persones diagnosticades i els seus familiars, representades per les federacions VEUS i Salut Mental Catalunya, i per tres de les principals associacions de proveïdors de serveis de salut mental: Fòrum Salut Mental, La Unió, i el Consorci de Salut i Social de Catalunya. Junts es van proposar apoderar les persones diagnosticades amb algun problema de salut mental, perquè siguin elles mateixes les que, superant l'autoestigma, superin les barreres del silenci i el tabú que les va fer presoneres de la seva afectació.

A partir del mes de març vinent està previst que les televisions de la Xarxa de Comunicació Local de Catalunya comencin a emetre la sèrie documental *Obertament*, una producció audiovisual que «mostra deu vides de persones de diferents edats, procedències i vivències. Són

deu maneres de conviure amb un trastorn mental en diversos àmbits com ara la família, la feina, l'escola, les relacions interpersonals i la vida social», detallen els impulsors del projecte conjunt entre Obertament i La Xarxa.

El documental aborda també temes com per exemple l'apoderament, la influència dels mitjans de comunicació social a l'hora d'oferir una visió normalitzada, la lluita contra l'estigma des de l'activisme en primera persona i els projectes de contacte social pensats per portar a terme durant aquest 2016. Totes aquestes temàtiques donen a conèixer el dia a dia de la convivència amb el trastorn mental, al mateix temps que il·lustren les accions que des del 2010 s'han anat desenvolupant acompanyades pel segell d'Obertament.

Trencar el gel

El temor, en la majoria de casos per falta d'informació, avorta moltíssimes converses i relacions amb persones afectades per un trastorn mental. «La por de ferir aquesta persona ha deixat milers de converses pendents. Però un senzill *¿com estàs?* pot ser el primer pas per començar a parlar i posar fi als prejudicis», explica el president d'Obertament, Xavier Trabado. En un intent de vèncer aquests prejudicis -avança Trabado- «ben aviat presentarem una campanya en què demanem a tothom una cosa tan senzilla com és una conversa. Tots coneixem algú que té un problema de salut mental, i per això des d'Obertament convidem a iniciar aquesta conversa, a trencar el gel».

«Obertament compta amb la implicació de molts agents que fan possible la lluita contra l'estigma, com els departaments de Salut i Benestar i Família de la Generalitat, i l'Obra Social La Caixa, la Diputació de Barcelona i l'Ajuntament de Barcelona, així com diverses administracions locals», enumera Xavier Trabado. «Però el nostre motor són les persones, els activistes que do-

Obertament es va proposar apoderar les persones amb trastorn mental perquè superin les barreres del silenci i el tabú que les empresona

A partir del març s'emetrà a les televisions locals la sèrie que retrata deu vides que conviuen amb la malaltia en diferents àmbits



COMÚ. Una de cada quatre persones té o tindrà un problema de salut mental.

nen la cara per la salut mental i dediquen el seu temps a aquesta lluita. També els socis i donants que, amb les seves contribucions, fan possible que Obertament tingui un altaveu cada dia més gran», puntualitza el responsable d'Obertament.

«L'estigma el podríem entendre com el conjunt de prejudicis respecte al que pot representar la malaltia mental quan no se'n té informació, o se'n té una d'incorrecta, o bé està basada en creences i coneixements esbiaixats. Aquesta base pronostica actituds i conductes

que s'aproximen a la persona diagnosticada d'una manera despectiva, des de la superioritat, la por o la commiseració», explica el psiquiatre responsable del servei de Salut Mental i Addiccions de l'Hospital de Mollet, Antoni Coromines.

Segons Coromines, el desconeixement de les malalties mentals inflon també «por en el sentit que les persones afectades puguin ser violentes, amb la qual cosa s'acaba propiciant que siguin considerades paràsits de la societat i, per això, no se las tracti d'igual a igual», precisa el



EL PERIÓDICO

La veu dels psiquiatres i psicòlegs

Identificar i abordar el trastorn com més aviat millor i amb la família també ajuda a normalitzar

C. E.
BARCELONA

«En els últims 20 o 30 anys, en l'àmbit sanitari de la salut mental s'han fet molts esforços per facilitar que els tractaments greus siguin més abordats des de l'assistència en ambulatoris i medicina comunitària», declara el cap del servei de Salut Mental i Addiccions de l'Hospital de Mollet, Antoni Coromines. «Ja als anys 80 i 90, es van tancar places d'internament per a tractaments de llarga durada de malalties psicòtiques. I, des d'aleshores, la medicació i les activitats en centres de dia i centres de salut mental limiten les recaigudes de les persones diagnosticades», precisa Coromines. «Però encara estem a mig camí, tant en farmacologia com en experiències psicosocials rehabilitadores. En el terreny laboral, les lleis encara no preveuen, per exemple, adaptar les jornades als condicionants de la malaltia mental. O es compta amb una invalidesa o es considera la persona totalment apta, amb la qual cosa, davant una recaiguda, se l'aparta del circuit laboral», afirma el psiquiatre de l'Hospital de Mollet.

«La gran majoria de persones diagnosticades amb trastorn mental es troben a l'atur», apunta Dani Ferrer, pensionista de 42 anys, incapacitat per un trastorn mental des de fa vuit anys. L'exclusió del mercat laboral potencia encara més l'estigma de la persona afectada, a més a més de sumar-li també el desànim i l'estrès econòmic, i rebaixar molt la seva autoestima. «Com més consciència hi hagi de la malaltia mental a nivell social, menys estigma hi haurà», assegura el psiquiatre i psicoanalista Roberto M. Goldstein, membre de l'Associació Internacional Psicoanalítica.

Empatitzar

«El primer que s'ha d'entendre és que la persona que té un trastorn mental està patint. Per alguna cosa s'ha creat el seu propi món, una realitat més còmoda per a ella, que la pugui controlar. Però no és una persona estranya, ni algú violent», ex-

plica Goldstein. «Pot espantar o desconcertar no poder parlar amb ella o no entendre el que li passa. A vegades és molt difícil empatitzar-hi, però l'actitud positiva i comprensiva davant la malaltia mental és una ajuda imprescindible per a qui la pateix», afegeix el psiquiatre, que considera clau el treball de teràpia familiar i multidisciplinària.

«És importantíssim que tot l'entorn familiar prengui consciència del que li passa a aquell membre. El trastorn mental no hauria de ser tractat de manera aïllada de la perso-

«En el terreny laboral, les lleis encara no preveuen adaptar les jornades laborals al trastorn mental»

«És necessari un tractament integral de la persona amb l'acompanyament del seu entorn per vèncer l'estigma»

na, tractant-lo com un ignorant que forma part d'un caràcter i una personalitat, d'un context social i unes relacions amb l'entorn que afecten i condicionen l'individu. No és un organisme a qui se li han de donar pastilles, sinó alguna cosa més àmplia. La persona és una unitat somatopsíquica. Sabem que molts dolors físics són expressió de problemes emocionals», argumenta Goldstein. «L'enfocament ha de ser més integral i no parcial, que és el que acaba apartant l'individu del seu entorn i de la societat. Per vèncer l'estigma és necessari aquest tractament integral amb l'acompanyament del seu entorn», considera. ≡

psiquiatre de l'Hospital de Mollet. «I és aquest estigma el que impedeix la plena integració de les persones amb trastorn mental», afegeix Coromines.

No puc treballar o tenir parella són els primers pensaments bloquejants de l'autoestigma, que la labor de centenars d'associacions tracten d'esborrar. Fa un parell d'anys, Salut Mental Ponent, una de les entitats fundadores de la Federació Salut Mental Catalunya, va posar en marxa la campanya #salutmentalenpositiu, a través de la

«Els familiars i els afectats necessiten que humanitzem entre tots la vivència de la malaltia mental», diu Barta

qual personatges famosos, entre ells futbolistes com Carles Puyol, es fotografien dibuixant amb els dits un signe +. «Els familiars i els afectats necessiten que humanitzem entre tots les circumstàncies i la vivència de la malaltia mental, i això passa per parlar-ne, sense por», afirma la presidenta de Salut Mental Ponent, Eva Barta. «Però l'estigma moltes vegades el trobem en les institucions i, fins i tot, en els mateixos professionals de la medicina», es lamenta. ≡