

La salut mental en boca de tots i totes!
Recull de recursos per combatre l'estigma



Desestigmatitzem la salut mental
#AssociativaMent

Desestigmatitzem la salut mental #AssociativaMent



Què trobareu en aquest recull?

Tot i que el 20% dels i les joves d'arreu del món pateix alguna mena d'afecció sobre la seva salut mental, com ara l'ansietat o la depressió, aquesta és una qüestió sovint poc visible en l'esfera pública. Aquest recull de recursos busca donar eines per sensibilitzar entorn a l'estigma en salut mental, visibilitzar-lo i combatre'l.



Encara avui, un **16% dels catalans i catalanes afirmen que no estarien disposats a conviure amb una persona amb trastorn de salut mental** i un 17% no els donaria cap tipus de responsabilitat. Al llarg d'aquesta guia trobareu eines per identificar i plantar cara a aquesta situació com per exemple:

- > Glossari per identificar els principals trastorns mentals
- > Creació de l'estigma
- > 5 mites que cal trencar
- > Consells de llenguatge antiestigma
- > Coneix les microdiscriminacions



Introducció

Les entitats juvenils som agents facilitadores de salut mental, espais on els i les joves hi comparteixen gran part del seu temps d'oci i treball. Som espais generadors de discurs i consciència crítica. És per això que considerem clau capacitar-nos per tal de garantir que aquests siguin llocs saludables des dels quals es treballi per seguir desestigmatitzant la salut mental.

*** Els materials d'aquest recull s'han elaborat a partir de dades i recursos publicats per ACAB, Cat Salut, Cat Jove, Espai Jove, Obertament, OMS i Parc de Salut Mar de Barcelona, així com de material creat des del Consell Nacional de la Joventut de Catalunya (CNJC).*

Desestigmatitzem la salut mental #AssociativaMent



QUÈ ÉS UN TRASTORN MENTAL?

La nostra salut mental, igual que la física, canvia al llarg de la vida. En determinats moments la nostra ment es pot sentir malament igual que ens pot passar amb el nostre cos. De fet, **1 de cada 4 persones experimentarem algun problema de salut mental** al llarg de la vida però... els sabem identificar?

Comencem a alfabetitzar-nos en salut mental amb aquest glossari!



Un **TRASTORN MENTAL** és una alteració de tipus emocional, cognitiva i/o del comportament que afecta processos psicològics bàsics com l'emoció, la motivació, la cognició, la consciència, la conducta, la percepció, la sensació, l'aprenentatge o el llenguatge. Això dificulta la interacció de la persona amb l'entorn cultural i social on viu i li crea malestar subjectiu.

Per evitar generalitzar quan parlem de trastorns mentals, cal recordar que:



El límit entre trastorn i salut mental és difús, ja que els criteris que defineixen trastorn i salut han variat al llarg del temps i segons l'enfocament teòric adoptat



Tot i que encara no s'han pogut establir les causes concretes que produeixen els diferents trastorns, se sap que impliquen una interacció dinàmica entre factors múltiples com la biologia, la genètica, les emocions, les vivències pròpies, la cultura, les condicions personals, econòmiques, ambientals, laborals, polítiques i socials de l'entorn



Salut i trastorn mental no són condicions que es defineixin l'una com l'absència de l'altra. Són un continu en el qual es reflecteixen diferents graus o nivells de benestar o deteriorament psicològic

Desestigmatitzem la salut mental #AssociativaMent



IDENTIFICA ELS TRASTORNS MENTALS

DEPRESSIÓ MAJOR

Deteriorament greu o pèrdua important de l'estat anímic habitual durant dues setmanes com a mínim. Tendeix a comportar la presència de:

- > Sentiments de tristesa i desesperació persistents
- > Pèrdua d'interès o de la capacitat de gaudir amb les activitats habituals
- > Sentiments de culpa, falta d'autoestima i/o concentració
- > Mal humor intens i persistent
- > Passivitat i/o aïllament

Afecta de manera molt rellevant el dia a dia de la persona que hi conviu, dificultant-ne la seva participació a l'escola, al món laboral, en les relacions socials i en el seu gaudi d'interessos i aficions quotidianes.

350 milions de persones afectades

En casos greus pot conduir al **suïcidi**

Al voltant del **15% de les persones joves** la viuen. Entre el 18% i el 34% d'elles busquen l'ajuda professional

DISTÍMIA O DEPRESSIÓ MENOR

Sentiment de tristesa o ànim depressiu persistent durant la major part dels dies de la setmana, durant un any o més. Ve acompanyat d'alguns símptomes com humor irritable o pèrdua de l'interès o de la capacitat de gaudir aquelles activitats que anteriorment resultaven satisfactòries i plaents. La persona que és diagnosticada amb depressió menor pot mantenir la seva vida quotidiana però amb un rendiment per sota del seu potencial.

El **32% de joves** entre 18 i 25 anys pateixen depressió menor

En certs casos **pot evolucionar** cap a una depressió major

EPISODI PSICÒTIC O PSICOSI

Conjunt de símptomes o alteracions mentals i emocionals que afecten la percepció de la realitat. Apareixen diferents graus d'alteracions pel que fa al pensament, les emocions i la conducta. La psicosi afecta de manera severa la vida de qui la té i, en major o menor grau, les relacions socials, el treball, els estudis o la cura personal (hàbits alimentaris, descans...).

Prop de **3 de cada 100** joves adults patirà un episodi psicòtic

En aquesta franja d'edat, la psicosi és **més freqüent que la diabetis** o altres malalties

Desestigmatitzem la salut mental #AssociativaMent



ESQUIZOFRÈNIA

El terme esquizofrènia significa "ment partida" i es refereix als canvis en les funcions mentals de la persona, caracteritzada per una distorsió dels pensaments, les percepcions, les emocions, el llenguatge, l'autoconsciència i la conducta.

És un tipus de psicosi i freqüentment es manifesta en deliris i al·lucinacions visuals i/o auditives.

L'OMS calcula que afecta a **més de 21 milions de persones** a tot el món

Acostuma a aparèixer al **final de l'adolescència** i principi de l'edat adulta. Afecta en major proporció als **homes**

És **un dels trastorns més estigmatitzats**. Això genera situacions reiterades de discriminació i violació dels DDHH, tant a les institucions de salut mental com a les comunitats

60 milions de persones hi conviuen

Algunes persones **no** experimenten fases depressives

TRASTORN BIPOLAR

Diagnòstic utilitzat per definir aquelles alteracions greus de l'estat d'ànim. Més en concret, alteracions extremes de l'humor que comporten l'alternança brusca d'un estat d'eufòria a un de desànim i desesperança, passant també per estats d'ànim considerats estables. Aquests canvis d'humor poden afectar als pensaments, als sentiments, a la salut física i emocional, a la nostra conducta i, en definitiva, al nostre dia a dia. També es pot veure afectada la qualitat de les relacions, tant amb la família com amb els amics.

TRASTORN LÍMIT DE LA PERSONALITAT (TLP)

Alteració severa de les característiques de la personalitat i de les tendències de comportament d'una persona, fet que provoca alteracions personals i socials destacables. Les persones que conviuen amb un TLP presenten una gran sensibilitat a l'estrès, generant com a conseqüència una notable inestabilitat emocional.

TRASTORN OBSESSIVOCOMPULSIU (TOC)

Presència de pensaments reiteratius difícils de controlar que van acompanyats de comportaments repetitius: les "compulsions". Els pensaments recurrents no desitjats generen angoixa, i les compulsions són rituals repetitius per reduir a l'ansietat, tot i que només ho aconsegueixen de manera temporal. Una persona que conviu amb TOC sent que si no completa els rituals o conductes passarà alguna cosa dolenta o perillosa.

Desestigmatitzem la salut mental #AssociativaMent



TRASTORNS DE CONDUCTA DE L'ALIMENTACIÓ

Els trastorns de la conducta alimentària engloben diverses casuístiques que es manifesten a través d'alteracions en els hàbits de la conducta alimentària. Més enllà de l'anorèxia i la bulímia nervioses, existeixen d'altres trastorns com ara la vigorèxia, la seudorèxia i altres no especificats.

> ANORÈXIA NERVIOSA

Por intensa a augmentar de pes o a engreixar-se. La persona es percep grassa o desproporcionada, fins i tot quan té un pes per sota del que es considera adequat i saludable. Com a conseqüència, tendeixen a controlar la seva alimentació, el pes, el volum i la silueta corporals, tot experimentant satisfacció i èxit en el moment en què s'aconsegueix controlar la necessitat de menjar i perdre pes. El control del pes es pot dur a terme tant recurrent a purgues com mitjançant la restricció alimentària o la pràctica d'exercici en excés.

> BULÍMIA NERVIOSA

Trastorn de la conducta alimentària que es caracteritza per episodis d'afartaments en els quals s'ingereix una gran quantitat d'aliment en poc espai de temps, generalment en secret i de manera difícil de controlar. Posteriorment, les persones que tenen bulímia nerviosa intenten compensar els efectes de les sobreingestes mitjançant vòmits autoinduïts o mitjançant un augment de l'activitat física.

> VIGORÈXIA

Desig persistent de guanyar massa muscular fonamentat en una percepció distorsionada de la seva pròpia imatge corporal. Com a conseqüència, la persona tendeix a realitzar exercici físic de manera compulsiva, seguir una dieta estricta i ingerir habitualment complements proteics o fins i tot anabolitzants (substàncies que estimulen el creixement del teixit cel·lular, especialment important en els músculs).

QUÈ PODEM FER?

Parlar amb la persona **incident en la vessant emocional** («Ho estàs passant malament?», «Què és això que sembla que et preocupi des de fa uns dies?»...) i no tant en la racional per evitar entrar en la manipulació

Incidir en la **necessitat de demanar ajuda** professional i comunicar-ho a l'entorn més proper

Sensibilitzar i lluitar **contra la pressió estètica i l'estigmatització** per raons de pes i físic

Desestigmatitzem la salut mental #AssociativaMent



COM ES CREA L'ESTIGMA?

Els problemes de salut mental encara viuen i es viuen en el silenci, sovint provocat per la por, la vergonya o la incomprensió. És a dir, per l'**ESTIGMA SOCIAL** que els envolta i els ha acompanyat durant anys. Aquest silenci dificulta que algunes persones afectades busquin ajuda mèdica i es recuperin.

El coneixement científic avança però la societat molt sovint segueix ancorada en estereotips heretats que produeixen importants situacions de discriminació. És feina de tots i totes eliminar les creences i mites que segueixen arrelats a la societat i que només contribueixen a generar i consolidar l'estigma entorn de la salut mental.

Alguns dels factors i conductes que contribueixen a crear l'estigma són:

- ❗ Associar trastorn mental i exclusió social
- ❗ Recel a ser vinculat amb algú que té un diagnòstic de malaltia mental
- ❗ Atribuir caràcter patològic a l'excentricitat, l'excelsionalitat i la diversitat
- ❗ Etiquetar i categoritzar a les persones
- ❗ Realitzar judicis de valor fixant-se només en les aparences
- ❗ Fer burla i menysprear tot allò que no s'adapta als considerats estàndards socials
- ❗ Generalitzar
- ❗ Acceptar estereotips transmesos socialment sense fer una prèvia reflexió crítica
- ❗ Incapacitat per apreciar la diversitat individual en el desenvolupament de la malaltia mental
- ❗ Manca d'informació i sensibilització que provoca desconeixement sobre la malaltia mental
- ❗ Discriminació administrativa sobre aspectes rehabilitadors i laborals

Desestigmatitzem la salut mental #AssociativaMent



5 MITES QUE CAL TRENCAR!



● La salut mental és l'absència de malalties o trastorns mentals

● Un trastorn mental és incurable i dura tota la vida

● Les malalties mentals només afecten a certes persones

● Les persones amb trastorns mentals són violentes i perilloses

● Malaltia mental és sinònim de discapacitat intel·lectual



Completament fals! El concepte de salut mental és molt més ampli i complex. L'Organització Mundial de la Salut defineix la salut mental com "un estat de benestar, en el qual l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar les tensions de la vida, pot treballar de forma fructífera, i és capaç contribuir a la seva comunitat".

La severitat i evolució de les malalties o trastorns mentals varien en cada persona, però la majoria d'elles es recuperen després d'un tractament adequat. Tenir un bon sistema de suport (amics, familiars, etc.) és clau per assolir la recuperació i portar vides plenes, satisfactòries i saludables.

Alguns trastorns greus poden esdevenir crònics i requerir tractament continuat igual que algunes malalties físiques. Això no impedeix que la persona pugui gaudir plenament de la vida.

Els problemes de salut mental són comuns, afecten 1 de cada 4 persones. Les malalties de salut mental es deuen a factors genètics, socials, ambientals i biològics, i no discriminen edat, sexe, cultura ni nivells educatius o econòmics.

Al contrari, és més probable que la siguin víctimes de violència que autores. Aquest és un dels estigmes que més perjudicials, ja que porta a la persona que pateix el trastorn mental a aïllar-se per por de ser percebuda com a violenta, i les persones del seu entorn l'eviten o rebutgen també per por.

Tal com expliquen des d'Obertament, aliança catalana contra l'estigma i la discriminació en salut mental, "les malalties mentals són desajustos de salut com qualsevol altre, com l'asma, la diabetis o els problemes al cor. A diferència de la discapacitat psíquica o la demència, el trastorn mental no disminueix ni deteriora les facultats mentals, sinó que les altera de forma esporàdica".

Desestigmatitzem la salut mental #AssociativaMent



LLENGUATGE ANTIESTIGMA!

No

Malalt/a mental,
trastornat/da, perturbat/
da, psicòpata, boig/a

Esquizofrènic/a, depresiú/
va, maníac/a, anorèxic/a,
etc.

Manicomi, psiquiàtric, etc.
Reclusió, internament,
tancament, etc.

Utilitzar els termes
esquizofrènic, paranoic,
depressiu, etc. per
descriure situacions o coses
caòtiques, irracionals,
extravancgants, etc.

Paraules amb connotació
negativa que perpetuen la
ignorància i alimenten l'estigma

El diagnòstic de salut mental
no defineix a les persones. Són
molt més que això!

Paraules carregades d'estigma

L'adjectivació negativa
perpetua estereotips

Sí

Persona amb trastorn
mental, persona
diagnosticada amb un
trastorn mental, persona
amb problemes de salut
mental

Persona amb/que té
esquizofrènia, depressió,
trastorn bipolar, etc.

Centre de salut mental
Ingrés hospitalari a un
centre de salut mental

Buscar adjectius que no
apel·lin a la salut mental

Desestigmatitzem la salut mental #AssociativaMent



CONEIXES LES MICRODISCRIMINACIONS?

Les **microdiscriminacions** són les agressions subtils i comportaments discriminatoris quotidians, verbals i no verbals, que pateixen algunes persones pel fet de tenir o haver tingut un problema de salut mental. Són la darrera baula de construcció i reproducció de l'estigma, en tant que impliquen la reproducció diària d'estereotips i mites.

Incompetència

Consisteix en dirigir-se a una persona amb un trastorn de salut mental de manera excessivament amable i paternalista. Aquesta microdiscriminació parteix d'una posició implícita de superioritat per part de l'interlocutor/a, que identifica a la persona que té el trastorn com algú menys vàlid o inferior.

Incompetència

Consisteix en transmetre a algú que no pot responsabilitzar-se o acomplir correctament una tasca precisament pel fet de tenir o haver tingut un problema de salut mental.

Minimització

Consisteix en infravalorar la situació de l'altre precisament pel fet de tenir un trastorn de salut mental. No només es valora com quelcom lleu i sense importància, sinó que es transmet la idea de culpa, com si el trastorn depengués de la força de voluntat de la persona, en comptes del seu estat de salut.

Perillositat i imprevisibilitat

Aquesta microdiscriminació neix de la falsa creença que les persones amb un trastorn mental presenten més conductes violentes que la resta de la població. De fet, no només tendeixen a evitar les situacions violentes, ja que les sotmeten a un estrès excessiu, sinó que precisament tenen més probabilitat de patir atacs violents. En definitiva, tenir un caràcter agressiu és independent del fet de tenir un trastorn de salut mental.

Por al contagi

Aquesta microdiscriminació es dóna quan una persona, conscient del trastorn de salut mental d'una altra, se n'allunya o la defuig per evitar suposats problemes o que se l'identifiqui amb ella i el seu trastorn.

Simptomatzació

Consisteix a relacionar una reacció o estat d'ànim en un moment concret amb un problema de salut mental, com si es tractés d'un símptoma de la malaltia

Vergonya

Es dóna quan una persona, conscient del trastorn de salut mental d'una altra, l'insta a què no el comparteixi amb els altres. Així, contribueix a invisibilitzar el fet de tenir un trastorn mental i mantenir-ho com un aspecte de la seva vida del qual avergonyir-se.

Posa't a prova amb el test d'autoavaluació "Jo mai mai...":

www.cnjc.cat/test-microdiscriminacions



#AssociativaMent!