

Les paraules *sí que importen.*

Comunicar sense prejudicis depèn de tu.



GUIA D'ESTIL

SOBRE SALUT MENTAL PER A MITJANS DE COMUNICACIÓ

Fábregas, M., Tafur, A., Guillén, A., Bolaños, L., Méndez, J. L. y Fernández de Sevilla, P. (2018). *Guía de estilo sobre salud mental para medios de comunicación: las palabras sí importan*. Madrid: Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.

Edita:

Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA
C/ Hernández Más, 20-24. 28053, Madrid.
91 507 92 48 / confederacion@consaludmental.org
www.consaludmental.org

Disseny i maquetació: TRESKOM

Impressió: AFANIAS

Amb el finançament de: Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat

Any d'edició: 2018

Dipòsit legal: M-2331-2019



Reconeixement - NoComercial (by-nc): Es permet la generació d'obres derivades sempre que no se'n faci un ús comercial. Tampoc es pot fer servir l'obra original amb finalitats comercials.

www.comunicalasaludmental.org

Agraïments:

A Basilio García, Isabel Quintairos, María Isabel García, Víctor Valadés, José Luis Herrera i Diego Yepes del Comitè Pro Salut Mental en Primera Persona, al Comitè de AFESA Salut Mental Asturias i a totes les persones que formen part del Grup de Comunicació de les entitats del SALUD MENTAL ESPAÑA sense la participació de les quals aquesta guia no seria possible.

A totes les persones que penseu que les paraules sí que importen i que, amb el seu ús, aconsegiu cada dia desmuntar mites i acabar amb els prejudicis.

“ Som aquí perquè cada vida és diferent, perquè no tothom s’ha pogut desenvolupar en la confiança i la seguretat necessàries per aconseguir una bona salut mental. Som aquí, en definitiva, perquè és important que tots ajudem a canviar la percepció social sobre els trastorns mentals.

Ningú hauria de sentir-se culpable per tenir un trastorn mental. I hi ha maneres de recuperar l’esperança. Aquest és l’esforç incansable que hem de seguir fent i el compromís que avui adquirim amb vosaltres.

Gràcies als qui ens heu ofert la vostra història. Gràcies a les institucions, associacions, administracions que doneu suport de tantes maneres per intentar que tots els ciutadans sentin que tenen una oportunitat. ”

Paraules de Sa Majestat la Reina Leticia a l’acte commemoratiu del Dia Mundial de la Salut Mental celebrat al Congrés dels Diputats el dia 9 d’octubre de 2018.

Índex

- 1. Pròleg 6**
- 2. Introducció 8**
- 3. La salut mental en xifres 10**
- 4. El tractament mediàtic de la salut mental 12**
 - Llenguatge 14
 - Imatges 20
 - Temes 26
 - Veus 34
 - Testimonis en 1^a persona 36
 - Exemples de campanyes: Bones pràctiques 40
- 5. La salut mental a les xarxes socials 42**
- 6. Recomanacions per a periodistes 44**
- 7. Preguntes i respostes sobre els problemes de salut mental 46**
 - Què és la salut mental? 46
 - Què pot desencadenar un problema de salut mental? 46
 - Puc patir jo un problema de salut mental? 48
 - Necessitats personals i familiars darrere del diagnòstic 49
 - És cert que els trastorns mentals porten a actes violents? 50
 - És el mateix un problema de salut mental que una discapacitat intel·lectual? 50
- 8. Per què parlem de salut mental i no de diagnòstics? 52**
- 9. SALUD MENTAL ESPAÑA: Com podem ajudar-te? 54**
 - Coneix el nostre moviment associatiu 55
- 10. Guies i enllaços d'interès 57**



Pròleg

No ens pesen les paraules si estan impregnades de justícia.

En aquest sentit, les paraules justes fan aflorar una visió de la salut mental en positiu, just el que necessitem. La regla que regeix és: a més informació, més justícia i menys estigma.

És un fonament inajornable introduir elements de judici en el debat social que redundin en una millor comprensió dels processos que tenen a veure amb la salut mental, una realitat difícil per si sola i que, per normalitzar-la, requereix solucions complexes.

A això ens dediquem en el moviment associatiu SALUD MENTAL ESPAÑA.

Per aquesta raó, hem d'introduir com a mínim tres línies de reflexió perquè tota la informació que tingui la salut mental com a protagonista tingui, al seu torn, un centre, un origen que faci llum i que ens porti al moment màgic de l'entesa.

En un primer moment, hem de conciliar la idea que el col·lectiu de persones que convivim amb un problema de salut mental és d'allò més divers. Cada persona és dipositària d'una circumstància vital, més enllà de si té o no un diagnòstic. Cadascú estem en una fase de recuperació distinta, i presentem unes necessitats, una gravetat i unes potències que ens caracteritzen.

Dit això, cal defugir de fer cap generalització.

Si destaquem el trastorn mental com a causa d'un succés negatiu o violent, sense més ni més, en realitat estem faltant a la dignitat i al bon nom d'una immensa majoria, estem perpetuant un

estigma, un rebuig que ens prohibeix participar en la societat com a membres de ple dret. Aquí, la responsabilitat dels mitjans d'informació és màxima.

En segon lloc, cal marcar en la consciència col·lectiva la idea veraç que la salut mental és un tema que ens afecta a tots per igual i com a conjunt.

Tradicionalment, i parlo de mi, el trastorn mental era quelcom que li passava al veí o al familiar d'algun conegut. Si donem per fet que una de cada quatre persones passarà per algun tipus de problema de salut mental al llarg de la seva vida, la societat estarà més preparada per articular-hi una resposta. És així, la societat de la informació, de l'exigència i de la competitivitat és un mitjà agressiu per a la ment.

Per fi, hem de traspasar el relat del drama, de les famílies desfetes, de la persistència dels símptomes, i situar la persona com a ésser social, que necessita un rol social per assolir el benestar psíquic.

Arriba un punt en la recuperació d'una persona que el que necessita és un aliment per a l'objectiu al qual estem cridats: tenir un projecte de vida independent.

No és poc. No ho oblidem: la vida és un lloc per viure-hi.

Ara només queda informar en conseqüència; i fer jurament, per no faltar mai a la bellesa en cap de les seves formes.

El dia que la societat entengui que la diversitat en la funció mental és un signe de riquesa, podrem dir que l'estigma ha estat un malson.

Basilio García Copín

Responsable del Comitè Pro Salut Mental en Primera Persona de la Confederació SALUD MENTAL ESPAÑA.





Introducció

‘LES PARAULES SÍ QUE IMPORTEN’.

Aquest és el títol que la Confederació SALUD MENTAL ESPAÑA li ha donat a aquesta guia d'estil, que té com a objectiu **oferir a periodistes dades i claus sobre l'ús del llenguatge més adequat a l'hora d'informar sobre temes o aspectes relacionats amb la salut mental.**

Amb la finalitat que els i les professionals de la comunicació puguin generar **informació veraç, contrastada i avalada** pels 35 anys de treball de la Confederació, s'edita aquesta Guia que ja va tenir dues edicions anteriors: una el 2003 i una altra el 2008. Aquesta nova versió actualitza dades, revisa continguts, proposa noves fórmules comunicatives i posa el focus en noves realitats que s'han de tenir en compte.

Al llarg dels anys, el col·lectiu de persones amb problemes de salut mental i les seves famílies i entorn ha viscut sota la llosa de l'estigma. És una llosa molt pesada, carregada de falsos estereotips i prejudicis, que no ha permès que aquestes persones facin grans avenços en la seva integració en la societat, la seva recuperació o la seva reconquesta de drets.

Els mitjans de comunicació juguen un paper fonamental i definitori a l'hora d'acabar amb aquest estigma. **Fer servir les paraules adequades, oferir informació amb caràcter positiu que promoció la cura de la salut mental, evitar l'estigmatització a través d'imatges, donar dades contrastades o permetre que siguin les persones amb trastorns mentals les que contin les seves pròpies històries,** són algunes de les claus que poden ajudar a trencar aquesta llosa de manera definitiva.

En aquesta Guia d'Estil trobaràs propostes d'ús del llenguatge, exemples d'imatges que poden acompanyar les informacions i temes que poden ser d'interès per tractar als mitjans. S'ofereixen, a més, els testimonis d'alguns membres del Comitè Pro Salut Mental en Primera Persona de la Confederació SALUD MENTAL ESPAÑA i exemples de campanyes i bones pràctiques que s'han de dur a terme per mostrar els problemes de salut mental amb un enfocament positiu.

La nova edició ha intentat ser molt visual, atractiva i, sobretot, concreta amb la finalitat que les persones dedicades a la comunicació i la informació tinguin sempre aquest document com a referent quan tractin temes relacionats amb la salut mental.

El filòsof i científic Henri Poincaré va dir que “una paraula ben escollida pot economitjar no només cent paraules sinó cent pensaments”. Per tant, ‘Les paraules sí que importen’.



“ Aquesta guia d'estil (...) té com a objectiu oferir a periodistes dades i claus sobre l'ús del llenguatge més adequat a l'hora d'informar sobre temes o aspectes relacionats amb la salut mental ”

La salut mental EN XIFRES

Dades de l'Organització Mundial de la Salut



Al món

ELS PROBLEMES DE SALUT MENTAL SERAN LA PRINCIPAL CAUSA DE DISCAPACITAT AL MÓN EN 2030.



1 DE CADA 4

persones tindrà un trastorn mental al llarg de la seva vida.



ENTRE EL 35% I EL 50%

no rep cap tractament o no és l'adequat.



EL 12,5%

de tots els problemes de salut el representen els trastorns mentals, una xifra superior a la del càncer i els problemes cardiovasculars.



450 MILIONS

de persones en tot el món es veuen afectades per un problema de salut mental que dificulta greument la seva vida.



UN 1%

de la població mundial desenvoluparà alguna forma d'esquizofrènia al llarg de la seva vida.



MÉS DE 300 MILIONS

de persones al món viuen amb una depressió, un problema de salut mental que ha augmentat un 18,4% entre 2005 i 2015.



EL 50%

dels problemes de salut mental en adults comencen abans dels 15 anys, i el 75% abans dels 18.



PROP DE 800.000

persones se suïciden cada any, es tracta de la segona causa de mort en persones de 15 a 29 anys.

A Espanya

1 DE CADA 4 PERSONES TÉ O TINDRÀ ALGUN PROBLEMA DE SALUT MENTAL AL LLARG DE LA SEVA VIDA.



EL 6,7%

de la població d'Espanya està afectat per l'ansietat, exactament la mateixa xifra de la de persones amb depressió. En totes dues, més del doble són dones (9,2%) que homes (4%).¹



EL 88%

de les tasques d'atenció i suport les fan cuidadors informals (família, amics, etc.).



ENTRE EL 2,5% I EL 3%

de la població adulta té un trastorn mental greu. Això suposa més d'un milió de persones.²



MÉS DE LA MEITAT

de les persones amb trastorn mental que necessiten tractament no el reben, i un percentatge significatiu no rep l'adequat.²



2 MILIONS

de joves de 15 a 29 anys (30%) han patit símptomes de trastorn mental en l'últim any.³



ENTRE L'11% I EL 27%

dels problemes de salut mental es poden atribuir a les condicions de treball.⁴



EL 9%

de la població té algun tipus de problema de salut mental i el 25% en tindrà en algun moment de la seva vida, segons l'OMS.



8 DE CADA 10

persones amb problemes de salut mental no tenen feina (82%).⁵

(1) Enquesta Nacional de Salut d'Espanya de 2017.

(2) Estratègia de Salut Mental del Sistema Nacional de Salut 2009-2013.

(3) Baròmetre Vida i Salut de la FAD.

(4) "Costos socioeconòmics dels riscos psicosocials". Secretaria de Salut Laboral i Medi ambient UGT-CEC, 2013.

(5) "La feina de les persones amb discapacitat 2017". Institut Nacional d'Estadística.



El tractament mediàtic *de la salut mental*

Els mitjans de comunicació juguen un paper fonamental en la percepció que la societat té de la realitat. Tenen la capacitat de reforçar prejudicis i estereotips però, de la mateixa manera, també poden lluitar-hi en contra.

En l'àmbit de la salut mental, **encara hi ha moltes idees errònies i mites** que contribueixen a crear estigma en les persones amb un problema de salut mental. És important que **els mitjans siguin conscients que el tractament mediàtic que donen a la salut mental pot evitar la discriminació i contribuir a fer que siguin ciutadanes de ple dret.**

L'estigma apareix quan veiem a les persones amb un problema de salut mental com a "l'altre" o "l'altra". Fer aquesta diferenciació entre "elles" i "nosaltres" ens pot portar a oblidar que 1 de cada 4 persones té, ha tingut o tindrà un problema de salut mental al llarg de la seva vida. **Tots i totes podem ser aquest "altre" o aquesta "altra" en algun moment de les nostres vides**, o pot ser que ho sigui algun familiar, amiga o company de feina. No obstant això, tot i ser un problema de salut tan habitual, les persones amb un problema de salut mental acostumen a aparèixer als mitjans qualificades de "pertorbades", "violentes" o com a algú a qui témer o rebutjar.

Els mitjans de comunicació estan formats per **professionals del periodisme que poden (i han de) conscienciar-se, a títol individual, de la realitat i la diversitat dels diversos col·lectius per mostrar a la població una imatge real** de les persones amb problemes de salut mental. En cas contrari, els comunicadors i les comunicadores podrien transmetre, de manera inconscient i com a part de la societat que són, creences falses i estereotips que tot sovint

“ Els mitjans de comunicació juguen un paper fonamental en la percepció que la societat té de la realitat. Tenen la capacitat de reforçar prejudicis i estereotips però, de la mateixa manera, també poden lluitar-hi en contra ”

perpetuen l'estigma cap a les persones amb problemes de salut mental.

CADA NOTÍCIA COMPTA.

CADA ARTICLE ÉS IMPORTANT

Encara que en els últims anys hi ha hagut una millora en el tractament mediàtic de la salut mental, **se segueix transmetent de manera subtil, i algunes vegades explícita, una imatge errònia i negativa dels problemes de salut mental.** En diaris i informatius, aquestes notícies acostumen a aparèixer en la secció de successos, i això fa que s'estableixi una relació entre conductes antisocials i el trastorn mental. Se segueixen elaborant titulars molt sovint alarmistes

i sensacionalistes. Les poques informacions positives tendeixen a ser paternalistes, destaquen les carències i les necessitats, i deixen de banda les capacitats de la persona. Rarament el problema de salut mental es mostra com una circumstància més de la persona i no com la seva qualitat fonamental.

Per conèixer una realitat, no hi ha cap manera millor que la d'apropar-s'hi i donar veu a les protagonistes, que no són altres que les persones mateixes amb problemes de salut mental. Per tot això, els mitjans de comunicació (premsa, ràdio, televisió, internet) han de tenir en compte diversos factors a l'hora d'elaborar informacions sobre salut mental: el **llenguatge** que fan servir, les **imatges** que escullen per il·lustrar la notícia, els **temes** que trien i les **veus** amb què ho contenen.

Tots els titulars que apareixen en aquesta guia són exemples reals i han estat publicats a diversos mitjans de comunicació espanyols.



4.1. *El* **LLENGUATGE**

EL PROBLEMA:

Tenir prejudicis i concepcions errònies

La genialidad y el trastorno mental, a un paso

LA SOLUCIÓ:

Documentar-se abans de reproduir estereotips

Tot i la falta de temps amb què ens trobem en el nostre dia a dia, és fonamental fer un treball de documentació per evitar reproduir estereotips, idees antigues i creences falses que perpetuïn l'estigma en salut mental. El problema principal és que ni tan sols ens arribem a qüestionar si el que estem a punt de reproduir s'ajusta a la realitat. Quan evitem transmetre prejudicis, estem contribuint a la inclusió d'aquestes persones en la societat.

Per fer-ho, hem de tenir clar que les persones que tenen aquest tipus de trastorns:

- No són violentes i/o agressives a causa del seu problema de salut mental.
- No són irracionals.
- Poden treballar, tenir fills i amistats, com qualsevol altra persona.
- No tenen una personalitat doble.
- No necessàriament han de ser genis o artistes.

PER TENIR-HO CLAR...



MITE: "Totes les persones amb problemes de salut mental són genis o artistes".



REALITAT: Les persones amb problemes de salut mental no necessàriament han de destacar en cap camp artístic.



EL PROBLEMA:

Parlar de “malalts i malaltes mentals”

Un enfermo mental pide en el Congreso eliminar estigmas

LA SOLUCIÓ:

Parlar de “persones amb problemes de salut mental”

Les persones ens definim segons molts aspectes de la nostra vida: l'edat, la feina, les relacions socials, l'estil de vida... Parlar de “malalts mentals” és reduir la persona a només una de les seves circumstàncies. Aquesta etiqueta resignifica tota la seva vida passada i la converteix en només una cosa: la malaltia, i això acaba marcant la notícia.

A més, si bé el terme “malaltia mental” sembla quelcom neutre, el cas és que porta implícits molts estereotips negatius que inevitablement acaben vinculant-se a la persona.

Per evitar això, podem substituir el terme “malalts i malaltes mentals” per “persones amb problemes de salut mental” o “persones amb trastorn mental”. D'aquesta manera, mostrem el problema de salut mental com una circumstància més de la persona.

**PER
TENIR-HO
CLAR...**



MITE: “Les persones amb problemes de salut mental no poden conviure amb la resta”.



REALITAT: De cap manera, tenir un problema de salut mental no impedeix portar una vida normalitzada i estar plenament integrat en la societat. Totes les persones podem tenir algun problema de salut mental en algun moment de les nostres vides i, si ens allunyen de la nostra família i amigats, només empitjora el nostre patiment.



EL PROBLEMA:

Etiquetar les persones substantivant-ne la condició

El Supremo reconoce a un esquizofrénico orensano su derecho a votar

LA SOLUCIÓ:

Mostrar les persones (amb un problema de salut mental) de manera integral

Les persones, sanes o malaltes, són abans que res persones. Les persones amb problemes de salut mental, com qualsevol altre individu, tenen múltiples facetes (laboral, personal, familiar, etc.). No se les ha de mostrar de manera unidimensional.

S'ha d'evitar, per tant, etiquetar els individus i substantivar-ne la condició: 'un esquizofrènic', 'un depressiu', 'una anorèxica', etc. El fet d'utilitzar aquest llenguatge contribueix a l'estigma, ja que redueix la persona a una única característica: el seu trastorn mental, quan es tracta d'una circumstància més de la seva vida. De la mateixa manera que és difícil que sentim parlar d'un "sidós" o un "cancerós" per a referir-nos a persones amb aquestes malalties, la recomanació és tampoc utilitzar-ho en el cas de la salut mental.

EL PROBLEMA:

Ús inadequat de termes de la salut mental en altres contextos

La esquizofrenia del PSOE: los socialistas se alegrarán si Rajoy es investido

Aluvión esquizofrénico de goles en Dortmund

LA SOLUCIÓ:

Cuidar el llenguatge per no frivoltzar

Especialment en articles d'opinió o en la secció d'esports i cultura (on la línia divisòria entre informació i opinió no és tan precisa), a vegades es fan servir elements i terminologia del camp mèdic per descriure situacions, persones o coses que no tenen res a veure amb els problemes de salut mental. Per exemple, en el cas de l'esquizofrènia, molt sovint s'utilitza per adjectivar una situació caòtica, irracional, extravagant, etc.

Hi ha moltes altres expressions que transmeten el mateix significat i no contribueixen a l'estigmatització. L'ús inadequat i pejoratiu d'aquests termes fa que les persones que tenen aquests trastorns puguin sentir-se ofeses, a la vegada que perjudiquen la imatge social de les persones amb un problema de salut mental.

EL PROBLEMA:

Titulars alarmistes o morbosos

La traumática vida de Sinead O'Connor: maltratos, vejaciones y un trastorno bipolar

LA SOLUCIÓ:

Parlar amb naturalitat dels problemes de salut mental

Sovint als titulars se sintetitza la informació de manera incorrecta i simplista. En els últims anys, amb l'apogeu d'internet, dels mitjans digitals i de les xarxes socials, aquesta situació s'ha tornat cada vegada més comuna, ja que són els titulars cridaners els que aconseguen més visites i, per tant, els que generen més retorn d'inversió. Això, juntament amb la immediatesa dels mitjans digitals, provoca que els titulars puguin cobrar un caràcter alarmista i morbós.

Cal parlar dels problemes de salut mental amb naturalitat, igual que es fa amb una grip, un traumatisme o una discapacitat física. Les dificultats de salut mental són un problema de salut més, i així s'han de tractar en l'àmbit mediàtic. Per a fer-ho, es pot mostrar les persones amb problemes de salut mental en situacions normals i corrents en la comunitat: llar, feina, oci o situacions socials. Tampoc és convenient establir contraproposicions entre "persona amb un problema de salut mental" i "persona normal".

EL PROBLEMA:

Confondre el "trastorn mental" amb un altre tipus de discapacitat

El Congreso reconoce el derecho a votar de 100.000 discapacitados intelectuales*

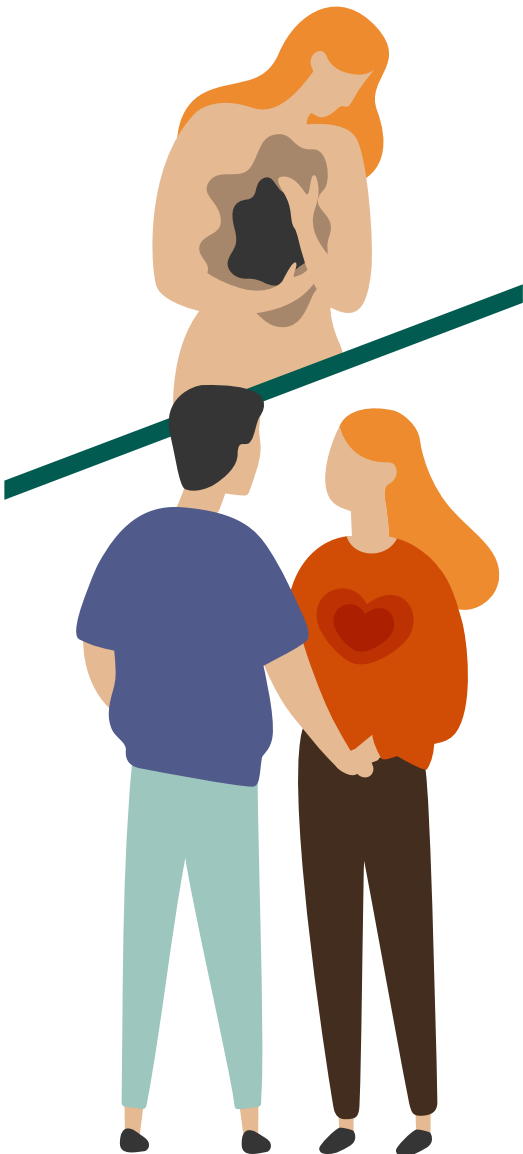
LA SOLUCIÓ:

Recórrer a fonts veraces per transmetre informació exacta

En general, hi ha una confusió notable entre allò que és un trastorn mental i altres tipus de problemes de salut que poden implicar discapacitat. El resultat és que, sovint, la informació que es transmet és inexacta o errònia.

Un problema de salut mental és una alteració de tipus emocional, cognitiva i/o del comportament en la que queden afectats processos psicològics bàsics, com són l'emoció, la motivació, la cognició, la consciència, la conducta, la percepció, l'aprenentatge o el llenguatge. Això dificulta que la persona s'adapti a l'entorn cultural i social on viu, i crea alguna forma de malestar subjectiu. En alguns casos pot provocar discapacitat, però amb l'atenció adequada, moltes persones amb problemes de salut mental mantenen la seva autonomia i les capacitats personals sense presentar cap situació de dependència.

* **Nota:** Aquesta xifra en realitat és la suma de persones amb discapacitat intel·lectual, persones amb problemes de salut mental i persones amb deteriorament cognitiu, els tres col·lectius als qui beneficia la reforma electoral.



PER TENIR-HO CLAR...



QUÈ ENTENEM PER PROBLEMES DE SALUT MENTAL

Esquizofrènia

Trastorn bipolar

Trastorn límit de la
personalitat (TLP)

Depressió

Ansietat

Trastorns
alimentaris

QUÈ NO ÉS UN PROBLEMA DE SALUT MENTAL

Demència /
Malaltia d'Alzheimer

Dany cerebral
adquirit

Autisme /
Síndrome d'Asperger

Síndrome de Down

Epilepsia

Malalties
neurodegeneratives



4.2. *Les* **IMATGES**

Les imatges, siguin fotografies o vídeos, que els mitjans escullen per il·lustrar les notícies sobre salut mental són tan importants com el text a l'hora d'oferir una informació allunyada dels estigmes. Poden contribuir a perpetuar estereotips, però també poden ajudar a fer que la societat tingui una percepció més positiva d'aquest col·lectiu.



Representar visualment els problemes de salut mental pot ser molt complex. Els trastorns mentals no canvien l'aspecte físic de la persona i, per tant, són "invisibles" a la mirada del lector/a o espectador/a. No obstant això, aquesta peculiaritat no ha de suplir-se amb imatges sensacionalistes que n'augmentin l'estigma.

Una manera de no caure en l'estigmatització és **parlar de la salut mental en positiu**. Un exemple és la campanya "Queremos ser felices" de SALUD MENTAL ESPAÑA o la campanya "Tu toque especial", de l'associació AGIFES.



QUINES IMATGES CONTRIBUEIXEN A L'ESTIGMATITZACIÓ SI ES FAN SERVIR CONTÍNUAMENT I, PER TANT, S'HAURIEN D'EVITAR?

Imatges en les quals les persones apareixen en actituds passives, sense cap mena d'interacció social.

Imatges que transmeten sensacions com la soledat i l'aïllament.

Imatges que transmeten por, angoixa i desesperació.

Imatges que transmeten desequilibri.

Per exemple, fotos de persones amb la mirada perduda, esteses a terra, tapant-se la cara o en passadissos foscos amb llum al final, fins i tot amb la cara i la veu distorsionades.



encuentro

confederación
SALUD MENTAL
españa

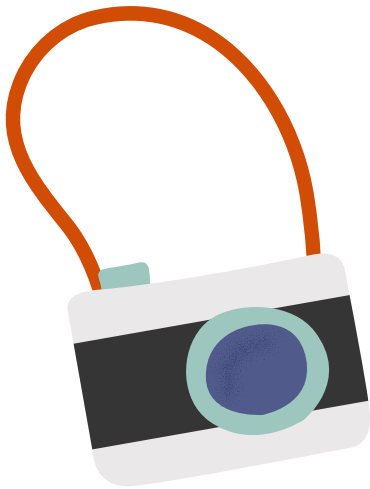
"35 años. De la soledad a la sociedad"

Nº2 - 2018

El suicidio:
Cuando hablar
salva vidas



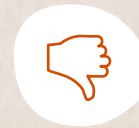
Aquests són exemples de com des de l'Àrea de Comunicació de SALUD MENTAL ESPAÑA il·lustrem conceptes evitant fomentar una visió negativa de la salut mental.





Igual que a tu, a nosaltres també ens costa trobar imatges (com il·lustrem allò que és invisible?), així que si et cal, truca'ns al telèfon 91 507 92 48 o escriu-nos a comunicacion@consaludmental.org i t'ajudarem.

PER TENIR-HO CLAR...



MITE: “Els problemes de salut mental no es curen”.



REALITAT: Amb l'atenció i el suport adequats, les persones amb problemes de salut mental poden recuperar-se.





4.3. *Els* **TEMES**

L'ELECCIÓ

La primera decisió a la qual s'enfronten els mitjans de comunicació és l'elecció dels temes que es tractaran. **És important que la salut mental tingui espai als mitjans**, ja que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) estima que l'any 2030 els problemes de salut mental seran la principal causa de discapacitat al món. Per tant, no hi ha cap dubte que són informativament rellevants.

A més, escollir parlar de salut mental als mitjans **és el primer pas perquè la població en comenci a parlar amb naturalitat**.

Un dels exemples més clars de temes que històricament s'han silenciats en salut mental és el suïcidi. A Espanya, 10 persones al dia moren per aquesta causa. Els mitjans poden ser aliats en la prevenció donant cobertura a aquesta realitat, però sempre seguint les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) que apareixen indicades a la campanya #HablaDelSuicidio de SALUD MENTAL ESPAÑA.

10 de septiembre
DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL **SUICIDIO**

Los medios de comunicación juegan un papel fundamental en la prevención del suicidio. Según la OMS, informar de manera responsable y adecuada es una de las medidas que pueden ayudar a prevenirlo.

PROPUESAS PARA PERIODISTAS Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- NO DESCARTES HABLAR SOBRE EL SUICIDIO**
Los medios pueden ser aliados en la prevención del suicidio siempre y cuando elaboren información responsable y adecuada, siguiendo las recomendaciones de la OMS ("efecto Papageno").
- EVITA TRATAR LA INFORMACIÓN DE FORMA SENSACIONALISTA**
Especialmente en el caso de las personas famosas que pueden tener más impacto mediático.
- NO DESCRIBAS EXPLÍCITAMENTE EL MÉTODO EMPLEADO**
Evita los detalles y no publiques fotografías o notas suicidas.
- NO DES UNA COBERTURA REPETITIVA**
Busca alternativas de artículos o piezas audiovisuales enfocados a la prevención.
- CAMBIA EL ENFOQUE**
No te limites a hablar de los efectos nocivos del suicidio, da cobertura a las historias de superación y al afrontamiento positivo en circunstancias adversas.
- BUSCA FUENTES FIABLES Y OBJETIVAS**
Busca fuentes fiables, evita generalizaciones y expresiones como "epidemia de suicidios", y facilita solo la información que sea relevante.
- NO SIMPLIFIQUES**
Presentando el suicidio como algo inexplicable o como una respuesta comprensible ante un problema. El suicidio siempre es explicable. Preséntalo como el fenómeno complejo y multicausal que es.
- INCIDE EN LA PREVENCIÓN**
Habla sobre los factores de riesgo, como la depresión, y explica que es un problema de salud tratable.
- APORTA RECURSOS**
Menciona siempre los recursos de ayuda disponibles (al igual que haces con la violencia de género), como líneas telefónicas o servicios de salud mental.

Más información en: <http://www.who.int/topics/suicide/es/>

confederación SALUD MENTAL españa
"35 años. De la soledad a la sociedad"

#HablaDelSuicidio
www.consalmudmental.org

Síguenos en   

10 de septiembre
DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Para que se reduzcan estas cifras, visibilizar la realidad del suicidio es fundamental. Habla, compártelo, difunde... Tratar este tema con naturalidad y rigor contribuye a salvar vidas.

CIFRAS MUNDIALES

+ de **800.000** personas se suicidan cada año en el mundo

3 veces más hombres que mujeres

La mortalidad es superior a la causada por la guerra y los homicidios

1 muerte cada **40** segundos

por cada persona que se suicida, 20 lo intentan

es la segunda causa principal de muerte entre personas de 15 a 29 años de edad

EL SUICIDIO ES EL MAYOR PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA EN EUROPA
 La OMS estima que el promedio de la tasa de prevalencia es un 11,4% por 100.000.

DATOS DE ESPAÑA

Implican los muertos por accidentes de tráfico

3 de cada 4 de las personas que lo consumen son hombres

ES LA PRINCIPAL CAUSA DE FALLECIMIENTO DE ACCIDENTES DE TRÁFICO EN ESPAÑA

cada suicidio afecta, directa o indirectamente, al menos a 5 personas

Estima las personas con enfermedades la probabilidad de morir

9 veces mayor

En 2018 fallecieron 2.549 personas (2.642 hombres y 907 mujeres)

10 PERSONAS AL DÍA

En España se registró un total de 21 años de esperanza de vida por 10 personas fallecidas por día

¿QUÉ PROPONE SALUD MENTAL ESPAÑA?

Trabaja con medios de comunicación
 Orientación sobre salud mental
 Promoción de la participación y el empoderamiento
 Estudios, planes e investigación

PREVENCIÓN
 El objetivo es la reducción de los casos. El Plan Nacional de Prevención del Suicidio y la colaboración con los Servicios de Salud Mental del país.

INFORMACIÓN
 Ayudar con los medios, el lenguaje y la información adecuada que se ofrece con un enfoque de salud pública.

TRABAJO CON MEDIOS DE COMUNICACIÓN
 El objetivo principal es de dar a conocer la información con rigor. El beneficio que se pretende es la transformación de roles.

SI NECESITAS APOYO O TIENES DUDAS llama al 91 507 92 48 o escribe a informacion@consaludmental.org

confederación SALUD MENTAL españa
 "29 años. De la realidad a la conciencia"

#HablaDelSuicidio WWW.CONSAUDMENTAL.ORG Síguenos en   

L'ENFOCAMENT

Una vegada s'ha triat el tema, el pas següent és decidir-ne l'enfocament: des de quin punt de vista es contarà la història? L'enfocament pot ser la diferència entre contribuir a l'estigmatització o ajudar a la inclusió.

NO: Caure en estereotips de gènere

A les dones amb discapacitat en general i a les que tenen un problema de salut mental en particular sembla que se'ls nega per principi la possibilitat de ser esposes o companyes, mares, professionals... i es tendeix a tractar-les des de la compassió i el paternalisme.

SÍ: Aplicar la perspectiva de gènere en salut mental

Cal donar veu i protagonisme a les dones que tenen un trastorn mental. Tradicionalment, aquests problemes de salut s'han vist com una 'debilitat de caràcter' o una 'culpa', prejudicis que, en el cas de les dones, s'apliquen amb més intensitat.

Els mitjans de comunicació han de comprometre's a erradicar aquesta imatge errònia i a donar a conèixer la visió en primera persona i les activitats de les dones amb problemes de salut mental.

NO: Utilitzar una visió paternalista**El relato de un enfermo mental emociona a la Reina y al Congreso**

A l'hora de parlar de problemes de salut mental, els mitjans a vegades fan servir una visió paternalista i planyívola, que no visibilitza les capacitats de la persona, sinó que fomenta una imatge dependent i poc autònoma.

SÍ: Menys compassió, més drets

Un tracte correcte dels problemes de salut mental als mitjans es basa en el respecte, la igualtat i la confiança en les capacitats de la persona. No és convenient mostrar els trastorns mentals de manera dramàtica ni sensacionalista, ni recórrer gratuïtament a aspectes emocionals que puguin despertar sentiments de paternalisme, compassió, curiositat morbosa, sobreprotecció, distanciament, frivolitat, etc. Les persones amb problemes de salut mental tenen els mateixos drets que qualsevol altra persona. El que necessiten són recursos adequats per poder exercir plenament aquests drets.

NO: Mostrar sempre una visió negativa dels trastorns mentals

És necessari i fonamental reivindicar els drets de les persones amb problemes de salut mental. No obstant això, l'elecció de temes sempre en negatiu és una forma d'estigmatització.

SÍ: Parlar de la salut mental en positiu

És convenient que els mitjans transmetin també una visió positiva dels problemes de salut mental, que centrin l'atenció en les capacitats de les persones i no tant en els límits. En aquest sentit, poden plantejar-se qüestions com l'accés al treball, la bona convivència, les relacions socials satisfactòries, els programes d'atenció eficaços, etc.





NO: Vincular violència i salut mental

Un enfermo mental que quiso matar a su madre en Donostia será internado en un psiquiátrico

És prou freqüent trobar notícies relacionades amb successos violents en els quals se cita que la persona acusada (o presumpta autora d'un delict) té un problema de salut mental. Aquest tipus de notícies fa que es perpetuïn idees com que les persones amb trastorn mental són violentes, agressives i perilloses, i que actuen de manera irracional, cosa que està comprovat que és falsa.

En alguns casos es confonen les causes reals d'una agressió o una conducta violenta i es releguen a un problema psiquiàtric, tot i que en realitat potser són problemes socioeconòmics, de violència de gènere, educatius, etc. En altres, s'omet informació sobre la situació de la persona, cosa que fa que la notícia estigui esbiaixada i es mantinguin els prejudicis.

Una explicació d'aquesta vinculació tan comuna als mitjans entre trastorns mental i actes delictius té a veure amb com la societat analitza determinats comportaments que semblen inexplicables. Sembla que genera una mica de

tranquil·litat atribuir a un problema de salut mental un acte delictiu difícil de comprendre, ja que és difícil acceptar que en la naturalesa humana hi ha maldat.

SÍ: Trencar el fals vincle violència - trastorn mental

Una conducta violenta no pot justificar-se per un problema de salut mental, ja que molt poques vegades hi ha només una raó que expliqui un comportament d'aquest tipus. Les persones amb problemes de salut mental tenen la mateixa probabilitat de cometre un acte delictiu que qualsevol altra persona. Amb un tractament integral i un entorn social i familiar adequat, poden i han de viure en la societat sense que això suposi un problema per ningú.

El o la periodista es pot limitar a descriure els fets directament observables (sense aventurar-se a prejutjar la causa del fet a un trastorn mental) o bé mostrar totes les circumstàncies i les causes possibles, sense relegar el problema de salut mental com a únic factor.

PER TENIR-HO CLAR...



MITE: “Les persones amb problemes de salut mental són violentes”.



REALITAT: No és cert. De fet, és més habitual que les persones amb problemes de salut mental siguin víctimes d'agressions, maltractaments i abusos que no pas responsables de cometre actes violents.



NO: Invisibilitzar col·lectius determinats amb problemes de salut mental

- Persones amb discapacitat, especialment dones
- Persones migrants
- Persones en règim penitenciari
- Persones sense llar

A més, hem de prestar una atenció especial a la vulnerabilitat de les dones i incorporar la perspectiva de gènere en totes les nostres informacions.

Alguns col·lectius sovint pateixen una discriminació social greu que es trasllada inevitablement als mitjans de comunicació. Quan alguna d'aquestes persones té afegit un problema de salut mental, als prejudicis propis associats al trastorn mental s'uneixen els que la societat atribueix al grup al qual pertany.

SÍ: Visibilitzar tots els col·lectius

És fonamental que els mitjans informin sobre les dificultats específiques a les quals s'enfronten aquests col·lectius. També és important que puguin oferir el seu propi punt de vista en les notícies que s'hi refereixen.

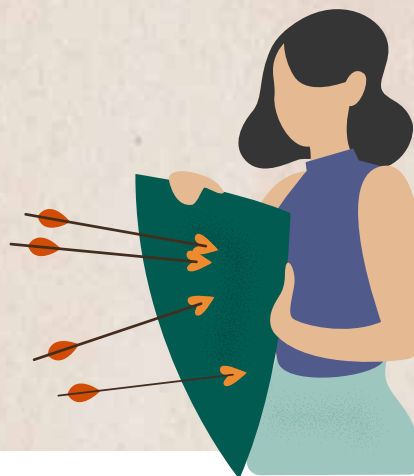
PER TENIR-HO CLAR...



MITE: Els mitjans de comunicació no han de parlar del suïcidi per evitar l'“efecte crida” o “efecte Werther”.



REALITAT: La publicació d'informació responsable i adequada per part dels mitjans és fonamental i pot ajudar a prevenir el suïcidi (“efecte Papageno”).



NO: Culpabilitzar els familiars o la persona mateixa

Hi ha una tendència a culpabilitzar les famílies de la conducta de la persona, especialment si és un infant o adolescent, o bé se li atribueixen els símptomes a un 'caràcter difícil'. Per altra banda, moltes vegades es pressuposa que els i les menors amb aquest tipus de trastorns no són capaços de fer activitats com la resta d'infants.

SÍ: Tenir una cura especial en els continguts de salut mental en infants i joves

És fonamental consultar fonts amb un rigor demostrat quan s'informa sobre aquest col·lectiu. No s'ha de culpabilitzar a familiars ni a la persona mateixa dels comportaments provocats pel trastorn mental.

PER TENIR-HO CLAR...



MITE: *El trastorn mental... “és un càstig o culpa de la persona o dels familiars”, “és hereditari”, “és contagiós”.*



REALITAT: Un problema de salut mental es deu a un conjunt de factors biològics, psicològics i socials, i en cap cas és culpa de la persona mateixa o de la seva família.





4.4. *Les* **VEUS**

Molt poques vegades la informació prové directament de persones amb problemes de salut mental. Algunes vegades pot venir de familiars d'aquestes persones, tot i que majoritàriament les fonts d'informació acostumen a ser institucions públiques i el món medicocientífic. S'incompleix, així, la regla periodística de donar veu a les persones implicades en una informació.

És obligació nostra deixar que parlin les protagonistes, que aportaran la seva pròpia experiència en primera persona. Cal conèixer el seu testimoni i deixar-les un espai, no com a víctimes o mers subjectes pacients, sinó com a protagonistes, amos de les seves vides i amb els mateixos drets i obligacions que la resta de persones.

La proximitat i el coneixement directe d'aquells que tenen problemes de salut mental és fonamental per desmuntar estereotips i prejudicis negatius i falsos, ja que ajuda a veure més la persona i menys l'etiqueta. Les persones afectades **han de poder contar directament la seva pròpia història**, mostrar la seva opinió i oferir el seu punt de vista i la seva experiència als mitjans de comunicació.

L'estigma és una de les barreres més importants que les persones amb problemes de salut mental han de superar per aconseguir que el seu procés de recuperació sigui possible. Una de les millors maneres de combatre-ho és coneixent de primera mà les persones que han tingut o tenen aquests

problemes, escoltant les seves veus i les seves experiències.

Són més les coses que tenim en comú que les que ens separen, i no només perquè una de cada quatre persones pugui arribar a desenvolupar un problema de salut mental al llarg de la seva vida, sinó perquè tots, com a ciutadans i ciutadanes, tenim aspiracions vitals, somnis i desitjos per complir, així com dificultats per superar.

DIVERSAMENT: Aquesta plataforma neix per ajudar totes les persones que en algun moment de les seves vides han sentit angoixa, desesperació, por, incomprensió, soledat... i és un treball en equip creat enterament per persones amb problemes de salut mental.





4.5. *Testimonis en* **1^a PERSONA**

Víctor VALADÉS

“ És increïble que l’any 2018 encara es parli de l’experiència en salut mental d’una manera negativa o no s’entengui que tenim dret al treball i a viure en la comunitat.

Crec que l’estigma és molt difícil d’erradicar. Ningú sap com pateix una persona amb experiència en salut mental i les iniciatives com aquesta guia ajuden molt ”

Diego YEPES

“ Em dol molt quan apareixen notícies sobre salut mental als mitjans de comunicació, sobretot les que parlen de successos o tragèdies com la de ‘German Wings’. Crec que formen un estereotip molt negatiu de les persones amb problemes de salut mental, i això cal combatre-ho. Ens tanquen la porta al treball i a la nostra integració en la societat, i això ens porta a l’aïllament. Fa molt de mal ”

PER TENIR-HO CLAR...



MITE: “El trastorn mental suposa un grau d’intel·ligència menor”.



REALITAT: Un problema de salut mental no té res a veure amb una capacitat d’intel·ligència menor.



Isabel QUINTAIRÓS

“ Necesito que les informacions tinguin en compte el meu dolor i el de la gent propera a mi quan es parla dels problemes de salut mental com a desencadenant de violència o delinqüència.

No sóc violenta. No li faré mal a ningú. Puc ser una persona que cometi un delicte i que a més tingui un problema de salut mental, com podria tenir diabetis o hipertensió. Però mai escriureu que una diabètica o una hipertensa va atacar el seu metge. Doncs jo tampoc.

Coneix-me. Pregunta'm. No tinc cap problema a contar-te la meva experiència, però no pressuposis, ni imaginis, ni et creguis les històries de les pel·lícules. Sigues professional, parla amb mi. Ni tan sols amb les persones que em diagnostiquen, m'ajuden o em cuiden. Puc explicar-te tot el que no sàpigues, sóc l'experta més gran en mi ”

Comitè AFESA SALUD MENTAL ASTÚRIES

“ Els mitjans segueixen tractant el tema de la salut mental com si fos una cosa estranya, secreta, obscura i aliena a la quotidianitat.

Vivim en una societat de presses, ansietat i estrès generalitzats. Les malalties psiquiàtriques seran la primera causa d'incapacitat en les pròximes dècades. No es pot mirar cap a una altra banda o enfocar-ho només en la carència de salut mental des d'una òptica d'anormalitat, perillositat social o negativitat. Sempre és exigible més normalitat i amabilitat en el tractament d'aquesta temàtica humana i social, ja que ens toca de ple a tots i totes ”

José Luis HERRERA

“ Una guia de bones pràctiques per als mitjans de comunicació és essencial per erradicar mites i prejudicis sobre la salut mental, parlar positivament de les experiències de les persones que tenen algun problema i enviar un missatge clar de què existeix la recuperació. Desgraciadament, als mitjans de comunicació hi ha molt poca formació sobre com tractar el tema de la salut mental.

És molt important fer servir un llenguatge inclusiu i no estigmatitzant, per exemple. Si parlem de psicosis, el primer que li ve al cap a la gent és la famosa pel·lícula d'Alfred Hitchcock, encara que psicosis no té res a veure amb ser psicòpata, per exemple... ”

María Isabel GARCÍA

“ Un tractament correcte i no estigmatitzant de la salut mental en els mitjans de comunicació és important i fonamental, perquè estem parlant de salut. L'enfocament ha de ser positiu i respectuós i, per parlar amb respecte i positivitat de la salut mental, els mitjans de comunicació han d'estar preparats i sensibilitzats per tractar aquests temes.

Quan veig titulars estigmatitzants en un mitjà de comunicació, primer sento que em fereixen la sensibilitat i això és dolorós, cosa que em reafirma en què encara hi ha molt treball per fer per aconseguir canviar l'enfocament que se segueix donant a la salut mental ”



4.6. Exemples de campanyes:

BONES PRÀCTIQUES

‘NO TE HAGAS EL LOCO’

Campanya de Mediaset España en col·laboració amb SALUD MENTAL ESPAÑA amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental de 2018 per sensibilitzar i conscienciar tota la societat sobre la importància de visibilitzar la salut mental.

‘RADIO GAGA’

El primer capítol del programa Radio Gaga del canal #0 el van protagonitzar les persones amb problemes de salut mental d’una residència de l’associació ALFAEM a Lleó, un programa sense prejudicis i amb una visió positiva de la salut mental.

‘TU TOQUE ESPECIAL’

Aquesta campanya d’AGIFES va dirigida a aquelles persones que posen un toc especial i únic a la vida, que posen afecte a allò que fan i que comparteixen la seva sensibilitat i estimació amb qui els envolta. A totes les que ens acompanyen i ens obren portes. I, en especial, a les que amb la seva confiança, proximitat i afecte impulsen la recuperació i inclusió social i laboral de les persones amb problemes de salut mental.

CAMPANYA ‘PARLA OBERTAMENT’

Aquesta campanya de l’entitat catalana Obertament té com a objectiu visibilitzar i sensibilitzar la població sobre l’estigma que hi ha en els problemes de salut mental i trencar les barreres a les quals s’enfronten les persones que tenen algun trastorn d’aquest tipus.

‘MIS SECRETOS SON ROSAS’

Una acció de carrer amb la qual l’associació cordovesa ASAENEC busca remoure la consciència col·lectiva i netejar-la dels prejudicis i els estigmes que pateixen cada dia les persones amb problemes de salut mental.

‘ASK TWICE’

Campanya de la iniciativa Time to Change en la qual s’anima a les persones a preguntar dues vegades si creiem que a algú li passa alguna cosa, ja que moltes vegades diem que “estem bé” quan no és així.

‘THE POWER OF OK’

See Me Scotland’s va posar en marxa aquesta iniciativa per sensibilitzar en els centres de treball i fomentar el suport i la companyonia cap a les persones treballadores amb problemes de salut mental i eliminar-ne l’estigma.





La salut mental *a les xarxes socials*

Les xarxes socials constitueixen en l'actualitat un mitjà d'informació directe i senzill on mitjans de comunicació, administracions públiques, particulars, corporacions privades, organitzacions i moviments socials comparteixen un volum molt gran de continguts per crear influència social i opinió.

En aquest context digital en el qual vivim avui en dia, la informació sobre salut mental s'ha d'oferir amb la responsabilitat i el respecte que totes les persones mereixen, i ha d'atendre a valors d'integritat, dignitat i defensa de drets.

La immediatesa que demanen les xarxes socials a vegades comporta publicar informacions incorrectes o no contrastades. Encara que la gestió d'una xarxa social exigeixi un nombre elevat de publicacions al dia, és important que els mitjans de comunicació siguin rigorosos a l'hora d'emetre informació sobre salut mental.

La falta d'espai pot provocar, en moments determinats, titulars sensacionalistes o no ajustats a la realitat. Tot i aquest esforç de síntesi que les xarxes socials requereixen, és important que la selecció de termes no estigmatitzi o falti al respecte a les persones que se sentin al·ludides.

L'alt percentatge d'interacció fa que un titular estigmatitzant produeixi un efecte cascada de comentaris negatius que contribueixen a una percepció errònia de les persones amb problemes de salut mental. És fonamental que els mitjans siguin conscients de la capacitat que tenen per crear etiquetes que la societat pot repetir i que contribueixen a perpetuar estereotips.

En un marc de llibertat d'expressió inqüestionable, cal tenir en compte que el llenguatge pot ofendre i també pot dignificar i educar positivament.

D'aquesta manera, creiem que aquesta informació ha de fer-se de forma humana i amb un to informal, proper, dialogant, senzill i directe.

Així doncs, davant d'insults i atacs que facin servir acusacions com "esquizofrènic", "bipolar", "haurien de tancar-te per boig", "trastornat", etc., plantegem un llenguatge conciliador, que ens posem en el lloc d'aquestes persones i que pensem com pateixen quan llegeixen aquestes expressions i se senten interpel·lades.

Davant d'actituds paternalistes, infantilitzadores, planyívoles, culpabilitzadores, morboses i compassives, apostem pel suport, la maduresa, l'autonomia, la comprensió, l'entesa, la superació i la confiança en les persones.

Els problemes de salut mental poden comportar patiment, tristesa i dolor, tant a la persona que ho viu com als seus familiars i persones properes. No necessàriament ha de ser sempre així o pot ser només una fase, a més pot arribar a ser una font d'aprenentatge. Per això, ja que cal mostrar una realitat social que afecta tantes persones, podem fer llum amb testimonis reals de recuperació i esperança, i visibilitzar els assoliments i èxits de persones que han passat pel mateix.

Hi ha un ampli moviment associatiu en salut mental, agrupat en la Confederació SALUD MENTAL ESPAÑA, però no és l'únic. Existeix una gran diversitat de comptes de particulars, col·lectius en primera persona, agrupacions i societats científiques on poder recuperar una pluralitat d'idees i d'opinions en aquest sentit.

Proposta de llenguatge i continguts en XXSS:

Dona suport a la causa i a les persones, sense dramatitzar ni provocar paternalisme.

Escriu amb sensibilitat i evita la llàstima i la compassió.

Explica continguts reals, però no morbosos.

Fes servir un llenguatge esperançador, no mostris només dolor i pena.

Dona veu a testimonis reals en primera persona, no només a famílies i professionals de la salut mental.

Parla de persones amb problemes de #SalutMental, socis i sòcies, activistes... i evita termes com "nois/es", "xavals/es", "usuaris/es", "malalts/es" i "afectats/des".

JA SEGUEIXES LA CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA A LES XARXES SOCIALS?



RECOMANACIONS

per a periodistes

La forma: Llenguatge i imatges



SÍ, SI US PLAU



NO, GRÀCIES



Persona amb problemes de salut mental
Persona amb trastorn mental.

Malalt/a mental, trastornat/da,
pertorbat/da, boig/boja, psicòpata.

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

Esquizofrènic/a, depressiu/va,
anorèxic/a, maníac/a, psicòtic/a.

Centre de salut mental / centre de dia /
centre de rehabilitació.

Manicomi, psiquiàtric.

Ingrés hospitalari a...

Reclusió, internament, clausura...

Emprar imatges no estigmatitzants, que
reflecteixin la salut mental en positiu.

Imatges en les quals les persones
apareixen en actituds passives, sense cap
mena d'interacció social, que transmetin
soledat, aïllament, por, ansietat,
desesperació i desequilibri.



El contingut: Veus, temes i enfocaments

SÍ, SI US PLAU



Recalcar les capacitats de les persones amb un trastorn mental (relacions laborals, socials, convivència familiar, projectes personals, etc.).

Mencionar els problemes de salut mental en la notícia només quan sigui necessari per entendre correctament el fet.

En notícies relacionades amb successos violents, limitar-se a descriure els fets directament observables sense detectar el problema de salut mental i, encara menys, fer-ho com a únic factor.

Tindre cura del llenguatge emprat en les notícies, sense frivoltzar sobre els problemes de salut mental.

Aplicar la perspectiva de gènere i tractar temes que afecten directament les dones amb problemes de salut mental.

Assenyalar la falta de recursos i el dret de les persones amb trastorn mental a rebre una atenció adequada.

NO, GRÀCIES



Incloure només notícies sobre salut mental en relació amb problemes i actes violents.

Mencionar els problemes de salut mental quan aquests no són rellevants per comprendre correctament el fet.

Ometre informació o proporcionar informació esbiaixada que perpetui vincles falsos entre trastorn mental i conductes violentes.

Emprar expressions relacionades amb la salut mental fora de context.

Caure en estereotips de gènere sense tenir en compte les desigualtats que hi ha entre els homes i les dones en l'àmbit de la salut mental.

Donar per fet que el trastorn mental és incurable, i obviar l'existència de recursos que n'afavoreixin la recuperació.



Preguntes i respostes *sobre els problemes de salut mental*

QUÈ ÉS LA SALUT MENTAL?

Començar per aquí és bàsic per no confondre termes i concretar sobre a què ens referim quan parlem de persones amb problemes de salut mental o trastorn mental.

L'OMS defineix 'salut' com l'estat de benestar físic, mental i social complet, no només l'absència d'afeccions o trastorns.

Això significa que el concepte de 'salut mental' està relacionat amb la promoció del benestar físic i psíquic, la prevenció de trastorns mentals i el tractament i la recuperació de les persones amb problemes de salut mental.

La salut mental és, per tant, quelcom que hem de cuidar. Parar esment serà el primer pas per detectar, si arriba el cas, un possible problema d'aquestes característiques i fer-hi front.

Tenir problemes de salut mental no té res a veure amb debilitat de caràcter, ni és culpa de la persona. Un problema de salut mental no impedeix, ni de bon tros, tenir una vida plena, aconseguir feina, formar una família o gaudir de qualsevol aspecte de la vida.

¿QUÈ POT DESENCADENAR UN PROBLEMA DE SALUT MENTAL?

No acostuma a haver-hi només una causa. Per regla general, perquè aparegui un problema de salut mental, ha d'haver-hi una combinació de factors genètics, de l'entorn social i d'experiències viscudes.

La majoria dels problemes de salut mental **solen iniciar-se a l'adolescència i joventut o després**


de patir un succés traumàtic, com perdre un treball, la mort d'un familiar, una separació o un desnonament. Tot i que pot haver-hi persones amb més predisposició genètica que altres a patir un trastorn mental, tots aquests factors en són desencadenants:

- **L'abús de substàncies farmacològiques**
- **L'alcohol i les drogues**
- **L'estrès**
- **Una vida familiar disfuncional**
- **Situacions d'exclusió social**
- **Situacions d'abusos**
- **Les situacions sobrevingudes**
- **Mals hàbits nutricionals**
- **Les expectatives culturals i/o socials**

Per això és fonamental tenir clar que totes les persones podem tenir al llarg de la nostra vida algun tipus de trastorn mental. També, que la salut mental pot recuperar-se o millorar i que les persones amb trastorn mental estudien, treballen, tenen família, fills, amics i exerceixen els seus drets i obligacions com la resta de la ciutadania.

Els problemes de salut mental no suposen cap impediment per poder portar una vida normalitzada i estar plenament integrat en la societat, sempre que es compti amb els suports necessaris.

Per això, cal que l'atenció individualitzada i contínua, així com l'eliminació de les barreres socials invisibles (prejudicis, estigma...), siguin elements fonamentals per garantir la igualtat d'oportunitats.



PER TENIR-HO CLAR...

SALUT MENTAL

- És un estat de benestar
- És imprescindible. No hi ha salut sense salut mental
- Permet ser conscient de les capacitats individuals
- És quelcom que cal cuidar
- Possibilita fer front a les tensions normals de la vida

TRASTORN MENTAL

- No és una culpa ni un càstig
- No sempre és hereditari
- No és mortal ni contagiós
- No significa menor capacitat intel·lectual
- No ha de ser necessàriament crònic
- No converteix les persones en éssers perillosos ni imprevisibles

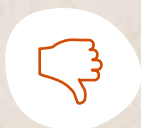
LA CRISI TAMBÉ PERJUDICA EL BENESTAR MENTAL

És una de les causes principals de baixa laboral en els països desenvolupats, ja que fomenta l'aparició de la depressió i l'ansietat. En l'última dècada, s'ha incrementat un 57%¹ el consum d'ansiolítics a Espanya, els trastorns de l'estat d'ànim han augmentat un 19,4% entre el 2006 i el 2010 i els trastorns d'ansietat un 8,2%².

(1) Font: Organización de Consumidores y Usuarios (OCU).

(2) Font: Crisis económica y salud mental. Informe SESPAS 2014.

PER TENIR-HO CLAR...



MITE: “Les persones amb problemes de salut mental no poden treballar”.



REALITAT: Els problemes de salut mental no suposen cap impediment per poder treballar, sempre que la persona compti amb els suports necessaris.



PUC PATIR JO UN PROBLEMA DE SALUT MENTAL?

Totes les persones tenim probabilitats de viure amb un trastorn mental, igual que passa amb molts altres tipus de problemes de salut. De fet, **una de cada quatre persones pot patir un trastorn mental al llarg de la seva vida**. Encara que teòricament pugui haver-hi persones amb més predisposició que altres a patir-ne, els factors ambientals poden afectar de manera determinant en l'aparició de trastorns mentals, per això totes n'estem d'exposades.

De ben segur tots, en algun moment de la nostra vida, hem experimentat sentiments de tristesa, ansietat, insomni, etc. No obstant això, aquests símptomes només es consideren un trastorn mental quan provoquen un comportament social desajustat (és a dir, un deteriorament significatiu social, laboral o d'altres àrees importants de l'activitat de l'individu), causen un malestar subjectiu important i són persistents en el temps.

Un estil de vida saludable i una alimentació sana, amb ritmes tranquils, fent exercici físic regularment, evitant l'estrès i el consum de substàncies tòxiques, **ajuda a prevenir els problemes de salut mental**.

Crec que alguna cosa no va bé, a qui podria acudir perquè m'orienti?

Com amb qualsevol altre problema de salut, davant dels primers signes d'un problema de salut mental en qualsevol persona, és aconsellable dirigir-se al personal mèdic d'atenció primària per consultar els dubtes.

Els centres d'atenció primària són la porta d'accés al sistema sanitari i, des d'aquí, es valorarà la necessitat de derivar-nos als centres de salut mental per rebre suport.

Com més aviat es pugui sol·licitar l'ajuda, millor serà l'evolució del problema de salut que ens afecta. En aquest sentit, la detecció i la diagnosi precoç són fonamentals en el desenvolupament dels problemes de salut mental.

A més dels dispositius sanitaris, pots completar l'orientació i la informació a la Confederació SALUD MENTAL ESPAÑA, que ofereix un servei individualitzat d'informació i assessorament gratuït sobre salut mental. Si no et sents amb forces i/o ànims per demanar ajuda al teu centre d'atenció primària, potser pots fer servir algun altre tipus de recurs, com els grups de suport mutu o el moviment associatiu dedicat a la salut mental.

NECESSITATS PERSONALS I FAMILIARS DARRERE EL DIAGNÒSTIC

Hi ha moltes maneres de fer front i viure la irrupció d'un problema de salut mental, tantes com persones. Inicialment, **ningú està preparat per assumir aquest impacte** i la notícia obliga a la persona a agafar comeses sense estar-ne, habitualment, preparada.

Per això, hi ha una sèrie de necessitats que, independentment del tipus i de la intensitat del trastorn, són bàsiques per a qualsevol persona que s'enfronta a la notícia:

- **Ser acceptada en la seva diversitat.**
- **Respecte a la seva pròpia capacitat de decisió.**
- **Tenir autonomia per desenvolupar tasques.**
- **Protecció dels seus drets.**
- **Informació sobre el trastorn mental.**
- **Informació legal.**
- **Atenció sociosanitària.**

La família i l'entorn més proper de la persona amb un problema de salut mental també pateixen els efectes del diagnòstic.

També necessiten temps per interioritzar-ho, ja que alguns trastorns mentals poden comportar desajustos importants en el conjunt familiar i social, així com l'aparició de sentiments molts complexos i contradictoris, com ara la culpabilitat (cap a ells mateixos i cap a la persona amb trastorn mental), la negació, el catastrofisme o la desesperança.

Davant d'això, **el més important és la informació i la formació en salut mental, disposar d'una xarxa social** i comptar amb el suport socioeconòmic, sanitari i professional adequat. Perquè, a banda d'aquests sentiments -tots lògics- no podem obviar que, en la majoria dels casos, la família passa a assumir el rol de xarxa de cures sense tenir ni la formació ni els recursos necessaris.

ÉS CERT QUE ELS TRASTORNS MENTALS PORTEN A ACTES VIOLENTS?

La creença generalitzada de què els problemes de salut mental estan íntimament relacionats amb la violència **no té cap base científica**.

No és cert que les persones amb trastorns mentals siguin més agressives ni que tinguin més probabilitats de cometre actes violents ni delictius que les persones sense aquests problemes.

Tampoc que siguin perilloses per a la societat. De fet, és més habitual que aquestes persones siguin víctimes d'agressions, maltractaments i abusos que no pas responsables d'un acte violent.

Els successos esporàdics en què una persona amb trastorn mental comet actes de violència -ja sigui cap a ella mateixa (fins i tot el suïcidi), o cap al seu entorn familiar o social-, es deuen en la seva immensa majoria a què aquesta persona no rep cap atenció ni suport o que aquests són escassos. A vegades passa malgrat els esforços fets per ella mateixa o pel seu cercle més pròxim per obtenir atenció sanitària.

Per això és fonamental que, en l'àmbit sanitari, es facin seguiments individuals i continuats del tractament de totes les persones amb trastorn mental.

En l'àmbit social i cultural, també és vital que els mitjans de comunicació informin dels problemes de salut mental des d'un punt de vista positiu i no exclouent.

Perquè relacionar els successos violents amb els trastorns mentals no només és falç en la majoria de les ocasions, sinó que a més fa que es perpetuïn idees com que les persones amb trastorn mental són violentes, agressives i que actuen de forma irracional.

ÉS EL MATEIX UN PROBLEMA DE SALUT MENTAL QUE UNA DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL?

Tot i que normalment es confonen, són completament diferents. **Un problema de salut mental no suposa una capacitat intel·lectual menor.**



PER TENIR-HO CLAR...



VÍCTIMA O BOTXÍ?

Tenir un trastorn mental no converteix la persona en algú més violent. En moltes ocasions, es confonen les causes reals d'una agressió o conducta violenta i es releguen a un problema psiquiàtric quan poden ser degudes a altres causes:

- Situacions de defensa personal
- Problemes socioeconòmics
- Consum de drogues
- Violència de gènere
- Factors educatius

En alguns casos, els actes violents poden ser conseqüència d'una desatenció social i sanitària.



“ L'OMS defineix 'salut' com l'estat de benestar físic, mental i social complet, no només l'absència d'afeccions o trastorns ”



Per què parlem de salut mental *i no de diagnòstics?*

La salut mental és un aspecte més del benestar de cada persona, quelcom que hem de cuidar, prestar atenció i fer front si pensem que ens trobem davant d'un problema.

Les causes perquè aparegui un trastorn mental acostumen a ser una combinació de factors genètics, de l'entorn social i d'experiències viscudes. No té res a veure amb debilitat de caràcter, ni és culpa de la persona.

La societat canvia, creix i evoluciona, i una cosa similar succeeix en l'àmbit de la salut mental. Ja s'ha deixat enrere la creença que els problemes de salut mental tenen una causa exclusivament biològica.

Els problemes de salut mental són un fet més en la vida de les persones, s'han d'abordar centrant-nos en les necessitats individuals que cada persona té i, per descomptat, no les defineixen. És imprescindible deixar de banda diagnòstics i etiquetes, i passar a posar la nostra atenció, esforç i focus en les capacitats múltiples de la persona.

Hem de deixar d'assumir que els problemes de salut mental són el 'tot' en la vida de les persones. En canvi, podem posar el focus en les múltiples barreres a les quals s'han d'enfrontar diàriament.

Centrar el nostre relat en les capacitats de la persona i no en les etiquetes comporta potenciar-ne l'autonomia i la responsabilitat, millorar l'acceptació dels problemes de salut mental en la societat i afavorir-ne el procés de recuperació.

I PER QUÈ CAL QUE ELS/LES PERIODISTES HO FACIN?

A les persones amb problemes de salut mental no se'ls percep a primera vista cap problema de salut. Diguem que passen desapercebudes entre la resta de la societat i que una manera de reconèixer-les és a través de les etiquetes i/o diagnòstics que en moltes ocasions apareixen als mitjans de comunicació.

Aquesta acció d'etiquetar, augmenta els prejudicis i tabús existents a la societat sobre la salut mental. La conseqüència és que, moltes vegades, les persones amb problemes de salut mental i les seves famílies amaguen conscientment aquest tipus de problema de salut, cosa que converteix el nostre col·lectiu en "invisible" per a la resta de la societat.

A més, el fet d'etiquetar contribueix a augmentar les dificultats que tenen les persones amb trastorn mental per exercir els seus drets en la societat en igualtat de condicions que la resta de les persones. Aquesta desigualtat genera i desenvolupa situacions greus d'exclusió social que dificulten de manera notable que la persona amb problemes de salut mental es vegi com un subjecte amb drets. Això evita que accedeixin als serveis i, per tant, la seva inclusió plena en la societat.

“ És imprescindible deixar de banda diagnòstics i etiquetes, i passar a posar la nostra atenció, esforç i focus en les capacitats múltiples de la persona ”





SALUD MENTAL ESPAÑA: *Com podem ajudar-te?*

QUI SOM?

SALUD MENTAL ESPAÑA és la Confederació estatal que agrupa les principals associacions espanyoles de persones amb problemes de salut mental i les seves famílies. Es va constituir el 1983, fa més de 35 anys, d'acord amb la Llei d'Associacions del 24 de desembre de 1964.

Aquesta Confederació la formen 19 entitats autonòmiques (federacions i associacions uniprovincials) que sumen més de 300 entitats distribuïdes per tot Espanya que agrupen més de 47.000 persones associades.

SALUD MENTAL ESPAÑA és una organització social, d'utilitat pública i sense ànim de lucre.

QUÈ FEM?

La nostra missió és adoptar totes les mesures possibles per contribuir a la millora de la qualitat de vida de les persones amb trastorn mental i la de les seves famílies, defensar-ne els drets i representar el moviment associatiu creat entorn de la salut mental.

Per assolir-ne els objectius, la Confederació SALUD MENTAL ESPAÑA compta amb un equip tècnic multidisciplinari de les rames del treball social, les ciències econòmiques, el periodisme, la documentació, el dret, les ciències del treball, la gestió i l'administració.

Ens reconeixem com a moviment d'acollida, suport, autoajuda, atenció i representació de les persones amb problemes de salut mental i les seves famílies. Estimulem, a través de totes les nostres actuacions, el model d'atenció al trastorn mental de base comunitària i tenim una visió

clara: la normalització dels problemes de salut mental.

ET CAL ASSESSORAMENT EN COMUNICACIÓ?

Per qualsevol dubte, aclariment o assessorament, els periodistes i mitjans de comunicació poden dirigir-se a l'Àrea de Comunicació de SALUD MENTAL ESPAÑA a través del correu electrònic: **comunicacion@consaludmental.org** i el telèfon **91 507 92 48**.

RECURSOS DISPONIBLES

A través del web **www.consaludmental.org**, les i els professionals de la comunicació poden consultar informació d'interès, com les fitxes `Con Naturalidad` (dirigides als mitjans sobre diversos aspectes dels problemes de salut mental) o l'Informe sobre el estado de los derechos humanos de las personas con trastornos mentales en España `que la Confederació edita cada any, entre molts altres recursos.

CONEIX EL NOSTRE MOVIMENT ASSOCIATIU

Representem un moviment associatiu i ciutadà format per **més de 300 entitats agrupades en 19 federacions i associacions uniprovincials:**

FEAFES Andalucía SALUD MENTAL

Avenida de Italia, 1 Bloque 1 – Local. CP: 41012, Sevilla; 954 23 87 81;
feafesandalucia@feafesandalucia.org;
www.feafesandalucia.org

Federación Salud Mental Aragón

C/ Ciudadela, s/n-Parque de las Delicias- Pabellón de Santa Ana. CP: 50017, Zaragoza; 976 53 24 99;
feafesaragon@hotmail.com;
www.feafesaragon.blogspot.com

AFESA Salud Mental Asturias

C/ Emilio Llana 3 y 5. CP: 33011, Oviedo; 985 11 51 42;
administracion@afesasturias.org;
www.afesasturias.org

FEBAFEM BALEARS

Carrer de la Rosa, 3º – Casal Ernest Lluch. CP: 07003, Palma de Mallorca. (Illes Balears); 606 34 98 32; **febafem@gmail.com**

Federación Salud Mental Canarias

C/ Don Quijote, 36. CP: 38203, San Cristóbal de La Laguna (Santa Cruz de Tenerife); 922 63 08 56;
saludmentalcanarias1@gmail.com

Asociación Cántabra pro salud mental (ASCASAM)

C/ Isabel II nº 21, 1º izq. CP: 39002, Santander; 942 36 41 15; **sede@ascasam.org;**
www.ascasam.org

Federación Salud Mental Castilla-La Mancha

Avenida Río Boladiez, 62 Local A. CP: 45007, Toledo; 925 28 43 76 / 925 28 43 60;
info@feafesclm.com; www.feafesclm.com

Salud Mental Castilla y León

Plaza Marcos Fernández, 2, Oficina F. CP: 47014, Valladolid; 983 30 15 09;
info@saludmentalcyll.org;
www.saludmentalcyll.org

Federació Salut Mental Catalunya (FSMC)

Carrer Nou de Sant Francesc, 42. CP: 08002, Barcelona; 93 272 14 51;
federacio@salutmental.org;
www.salutmental.org

Asociación Salud Mental Ceuta

Plaza Rafael Gibert 27, Bajo. CP: 51001, Ciudad Autónoma de Ceuta; 956 75 73 49;
acefep@hotmail.com; www.acefep.org

FEAFES-SALUD MENTAL EXTREMADURA

C/ Molino, 6, Apartado de correos 161. CP: 06400, Don Benito (Badajoz); 924 80 50 77;
feafesextremadura@yahoo.es;
www.feafesextremadura.com

Saúde Mental FEAFES Galicia

Rúa Belgrado, 1, bajo. CP: 15707, Santiago de Compostela (A Coruña); 981 55 43 95;
info@feafesgalicia.org;
www.feafesgalicia.org

Federación Salud Mental Madrid

C/ Poeta Esteban de Villegas 12, Bajo Izq. CP: 28014, Madrid; 91 513 02 43;
info@saludmentalmadrid.org;
www.saludmentalmadrid.org

FEAFES Melilla

C/ Isleta de Azucena, portal 2, local 1. CP: 52006, Ciudad Autónoma de Melilla; 95 132 70 85 / 627 11 24 12; **amelfem@gmail.com;**
www.feafesmelilla.org

Federación Salud Mental Región de Murcia

1º L del Edificio Libertad. C/Poeta Cano Pato, 2. CP: 30009, Murcia; 968 23 29 19;
info@feafesmurcia.com;
www.feafesmurcia.com

Asociación Navarra para la Salud Mental (ANASAPS)

C/ Río Alzania, 20 (Trasera). CP: 31006, Pamplona (Navarra); 948 24 86 30;
anasaps@anasaps.org; www.anasaps.org

FEDEAFES

C/ Tres Cruces, 14, Bajo Derecha. CP: 01400, Llodio (Álava); 94 406 94 30;
fedeafes@fedeafes.org; www.fedeafes.org

FEAFES ARFES PRO SALUD MENTAL

C/ Cantabria, 33 – 35. CP: 26004, Logroño (La Rioja); 941 23 62 33; **direccion@arfes.org;**
www.arfes.org

Federació Salut Mental Comunitat Valenciana

Carrer de Cieza, 4, Baix Esquerra. CP: 46014, València; 96 353 50 65; **feafescv@gmail.com;**
www.salutmentalcv.org



Guies d'interès

EAPN GALICIA (2011)

‘¿Cómo informar de colectivos en riesgo de exclusión? Guía de estilo para periodistas’

FEAFES GALICIA (2016)

‘Desmontando prejuicios sobre salud mental’

FEDEAFES (2012)

‘Cómo abordar la Salud Mental en los medios de comunicación’

INFORME QUIRAL (2016)

‘La Comunicación pública sobre salud mental’

OBERTAMENT (2016)

‘Recomendaciones para informar sobre salud mental. Guía de medios’

SERVICIO EXTREMEÑO DE SALUD, SUBDIRECCIÓN DE SALUD MENTAL (2011)

‘Hacia una salud mental positiva: una guía de estilo para medios de comunicación’

UNICEF (2017)

‘Suicidio. Guía para periodistas. Serie Comunicación, Infancia y Adolescencia’

*Tots els documents es troben gratuïtament a
www.consaludmental.org*

Tens algun dubte?
Busques temes?
Necessites testimonis?

Contacta'ns!

Àrea de Comunicació, Imatge i Influència Social
91 507 92 48 · comunicacion@consaludmental.org

Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA

C/ Hernández Mas, 20-24. 28053 Madrid
Tel: 91 507 92 48 · confederacion@consaludmental.org

www.consaludmental.org





Amb el finançament de:

