

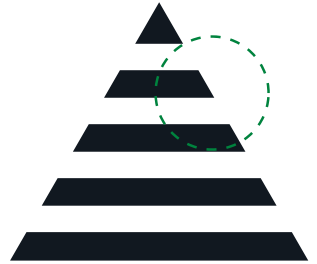
# Guia de la salut mental

  
**activa t**  
X LA SALUT MENTAL



# 01 Presentació de la Guia

La *Guia de la Salut Mental* que tens a les mans és un material que ofereix informació, recursos i eines pràctiques. Està pensada per facilitar la comunicació i la presa de decisions sobre la salut mental, tant a nivell personal, com familiar i comunitari.



Aquesta guia és el resultat del procés de treball del Comitè d'Experts en Salut Mental creat en el marc del projecte *Activa't per la salut mental* de la Federació Salut Mental Catalunya. L'objectiu del Comitè ha estat identificar les necessitats d'informació en salut mental i elaborar continguts i materials per donar-hi resposta. El Comitè ha estat format per 18 persones expertes, per experiència pròpia en salut mental, per ser-ne familiars o com a professionals.

Els materials que hem creat reflecteixen diversitat d'opinions, lectures i llenguatges, i es presenten en diferents formats (guies, prospectes, continguts web, suports audiovisuals) per garantir l'accés de tothom a la informació.



Quan la nostra salut mental es veu afectada, tant la persona que viu el malestar com les persones del seu entorn necessiten informació i suport per entendre la nova situació i adaptar-s'hi. La salut mental és una qüestió que ens afecta a tots i a totes.

Durant el procés de recuperació, la col·laboració entre l'entorn i la persona que viu un problema de salut mental és clau. Per això cal promoure estratègies que afavoreixin les relacions de confiança entre la persona, la família, les persones professionals i la comunitat.

Des de l'*Activa't per la salut mental* i el Comitè volem sumar la nostra aportació al repte que encara suposa la creació de formes de relació i comunicació que incloguin totes les veus i les parts implicades en el sistema de cura i acompanyament de la salut mental. La nostra finalitat és també la d'aportar, des de la nostra experiència, alguns consells i informacions que facilitin un tractament de la salut mental més integral, i comunitari.

# 02 Introducció a la salut mental

«La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties.»  
(OMS, 1946)

L'Organització Mundial de la Salut descriu la salut mental com la capacitat d'establir unes relacions harmonioses amb els altres, i de participar en la construcció comunitària del context social. La salut mental és la base per al benestar i el funcionament efectiu d'un individu i d'una comunitat.

D'aquesta manera, l'estat mental també forma part de l'avaluació de l'estat de salut de la persona: no es pot tenir un nivell òptim de salut i una salut mental deficitària. Per això, el concepte de salut mental està implícit en el concepte de salut i, a més, com un aspecte indissociable.

La salut mental és un contínuum. Existeix tota una gamma de graus de salut mental pels quals tothom pot passar i, alhora, una persona amb un diagnòstic psiquiàtric pot tenir una bona salut mental, gaudir de relacions sanes i ser un agent actiu de la seva comunitat.

Segons l'OMS, una de cada quatre persones viurà un trastorn mental al llarg de la seva vida i això dependrà de tot un conjunt de factors que incideixen en la seva aparició (les condicions personals i socials, els factors ambientals com l'estrès, les alteracions químiques o físiques en el cervell, la predisposició genètica, el consum de drogues, els traumatismes cerebrals, les malalties orgàniques).

Totes les persones tenim probabilitats de patir en qualsevol moment de la nostra vida un trastorn mental, igual que qualsevol altre tipus de malaltia

Tot i que tothom, en algun moment hem experimentat sentiments que ens han provocat malestar, un trastorn mental podem definir-lo com una alteració de tipus emocional, cognitiu i/o del comportament en què queden afectats processos psicològics bàsics com són l'emoció, la motivació, la conducta, la percepció, la sensació, etc., que dificulta l'adaptació de la persona a l'entorn cultural i social on viu i crea alguna forma de malestar subjectiu.

# 03 Cuida la teva salut mental

És important tenir cura d'un mateix i obtenir el màxim profit de la vida. A continuació et presentem nou formes pràctiques de cuidar la teva salut mental fent uns canvis simples en la manera com vius. No t'ha de suposar un gran esforç ni t'ha de fer perdre gaire temps. Tothom pot seguir aquests consells. Per què no comences avui mateix?

➤ Parlar sobre els teus sentiments pot ajudar-te a mantenir una bona salut mental i a afrontar els moments en què et sents preocupat o preocupada.

➤ Fer exercici regularment augmenta la teva autoestima i et pot ajudar a concentrar-te, a dormir i a sentir-te millor.

➤ Beure alcohol no és una bona manera d'afrontar els sentiments difícils, ja que pot causar efectes negatius en la nostra salut i benestar. Els sucres en excés i els estimulants com la cafeïna o el tabac tampoc no són recomanables.

➤ Manténir el contacte amb els altres és bo per a tu! No hi ha res millor que posar-te al dia amb algú veient-vos les cares o fent-vos una trucada i compartint com us va la vida. Tenir cura dels altres és important per mantenir relacions socials fortes.

➤ Demana suport si les coses et superen i sents que no pots fer-hi front per tu mateix/a. La família o els amics i amigues poden escoltar-te i fer-te costat, així com els i les professionals dels serveis de salut i de les associacions.

➤ Menja bé! Tots els òrgans del nostre cos necessiten nutrients per mantenir-se saludables i funcionar bé. Una dieta sana per al teu cos també és bona per a la teva salut mental.

➤ Regala't «temps per a tu» i fes alguna cosa que realment t'agradi i et faci sentir bé. Gaudir de tu mateix t'ajuda a combatre l'estrès, i fer una activitat que et motiva o assolir algun repte augmenta la teva autoestima.

➤ És molt més saludable acceptar que tu ets únic o única que desitjar ser com una altra persona. Evita també identificar-te massa amb una etiqueta, perquè no et permetrà descobrir parts teves que encara no coneixes ni desplegar tot el teu potencial.

➤ Per què no comparteixes les teves habilitats i talents com a voluntari en una associació del barri? Participar en la teva comunitat també és una bona manera de fer vincles.

# 04 Consells per donar suport

En determinades situacions, una persona del nostre entorn o nosaltres mateixos podem viure un problema de salut mental. Però en moltes ocasions no sabem respondre adequadament a les necessitats que planteja la situació i no sabem on acudir per demanar ajuda o com oferir-la.

... Valora acuradament què pots assumir d'acord amb el que demana la situació.

... Parla amb la gent que forma part de l'entorn de la persona que pot estar patint una crisi. Proposa crear un grup de persones que vulguin involucrar-s'hi i acompanyar-la.

... En cas que s'hagi de donar un ingrés mèdic:

- En tot ingrés és important acompanyar la persona, mostrar-li el teu suport i mantenir-hi el vincle.
- Intenta per tots els mitjans que ella prengui la decisió de ser ingressada en cas que sigui necessari. És la seva vida.
- Visitant la persona ingressada, li faràs saber que t'importa i que penses en ella.
- En cas que no puguis anar a l'hospital, envia-li un missatge de suport o truca-li.

... Gestionar la medicació:

- Pregunta pels efectes secundaris, les contraindicacions i les limitacions que puguin ocasionar els fàrmacs, així com per la dependència que puguin generar.
- Si els efectes de la dosi prescrita generen algun dubte o malestar, comunica-ho al professional de salut mental.
- Si en algun moment la persona es plantejés deixar la medicació, cal consultar-ho per supervisar el procés i valorar-ne les conseqüències.

... Com a cuidador/a:

- Considera que és important mantenir la teva vida pròpia més enllà d'aquest rol. Mantingues la teva vida social i d'oci.
- Accepta les teves pròpies limitacions.
- Evita ser paternalista així com sobreprotector. No limitis la seva autonomia i responsabilitat.
- Promou que la persona prengui part activa en el seu procés de recuperació.

... Si la quantitat de patiment en la persona i/o en l'entorn és molt gran, cal recórrer a l'ajuda professional com més aviat millor.

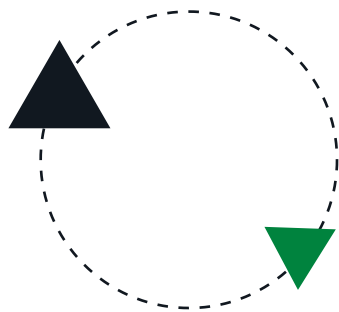
# 05 Eines per comunicar millor

A l'hora de donar suport a una persona que està patint un moment complicat en relació amb la seva salut mental, la comunicació és un punt essencial.

- ✓ Busca un bon lloc i un bon moment per parlar, quan tots dos estigueu relaxats.
- ✓ Minimitza les distraccions. Apaga el televisor o el mòbil per poder escoltar millor.
- ✓ Mira als ulls a la persona amb qui estàs parlant.
- ✓ Utilitza frases simples, curtes i senzilles i tingues clar què vols comunicar.
- ✓ Posa la teva atenció en allò que està dient i procura entendre què és el que està intentant comunicar.
- ✓ Tracta de deixar de banda el judici, la crítica i l'acusació. Cercar culpables no ajuda a una bona comunicació.
- ✓ Si la persona experimenta al·lucinacions o paranoies, sigues conscient que aquesta experiència està sent la seva realitat. Fes-li saber que entens que està experimentant aquests fets, sense invalidar la seva experiència.
- ✓ Sigues honest/a quan expressis els teus sentiments i convida a l'altre a expressar els seus de la mateixa manera.
- ✓ Parla amb la persona de diferents temes, no permeteu que el problema de salut mental sigui el centre de la vostra relació.
- ✓ Respecta la intimitat de la persona. No parlis amb altres d'allò que ha compartit amb tu sense el seu consentiment.
- ✓ Prepara't: Informa't sobre la problemàtica, els símptomes més comuns i el tractament.
- ✓ Quan hagueu de prendre un decisió:
  - Arribeu a acords clars.
  - Assegura't que esteu entenent el mateix.
  - Evita que la persona prengui decisions en moments en què no està lúcida.

# 06

## Recuperació



Entenem la recuperació com un procés de vida i un aprenentatge que sovint no té fi; no és un destí, sinó un anar avançant de forma contínua.

### Què podem fer per facilitar la nostra recuperació?

- ⇒ Tenir una vida social activa, trencant d'aquesta manera amb l'aïllament.
- ⇒ Proposar-nos fites a curt termini o dividir els nostres objectius en altres de més petits que puguem anar assolint.
- ⇒ Envoltar-nos de persones que creguin en nosaltres, incloent-hi familiars i professionals.
- ⇒ Buscar el suport de companys/es que hagin passat per situacions similars i les hagin superat.
- ⇒ Reprendre el control sobre tot allò que ens afecti, no delegant així responsabilitats en els altres.
- ⇒ Prendre decisions sobre la nostra vida i la nostra salut.
- ⇒ Posar-nos en marxa: enriquir el nostre dia a dia fent activitats que ens facin sentir útils i valorats i que tinguin sentit per a nosaltres.
- ⇒ Lluitar contra l'estigma associat als problemes de salut mental en el nostre entorn més immediat i/o a nivell col·lectiu, per exemple a través de l'associacionisme.

### Què poden fer els serveis sanitaris per donar suport a la recuperació?

- ⇒ Canviar el focus d'atenció: dels símptomes, a les capacitats i les potencialitats de la persona.
- ⇒ Afavorir i facilitar la participació de les persones en la presa de decisions.
- ⇒ Acceptar la recuperació com un projecte individual i singular de cadascú, donant suport a les aspiracions i als somnis personals i acceptant el ritme de cada individu.
- ⇒ Crear un sistema d'avaluació dels serveis que tinguin en compte els familiars i les persones amb un problema de salut mental.
- ⇒ Promoure la col·laboració de l'entorn i de la persona a l'hora d'atendre necessitats i detectar situacions o relacions que poden estar generant factors d'estrès o situacions perjudicials.
- ⇒ En el cas que això es doni, buscar formes d'intervenció per canviar-ho.
- ⇒ Els/les professionals de la salut mental han de garantir un tracte empàtic i pròxim perquè la relació esdevingui també motor de canvi.
- ⇒ Promoure la planificació dels passos en el procés de manera conjunta entre els/les professionals, la persona amb un problema de salut mental i les persones del seu entorn.
- ⇒ Planificar les possibles crisis amb documents de voluntats anticipades.
- ⇒ Facilitar espais de suport mutu entre persones amb problemes de salut mental.

# 07 Apoderament

L'apoderament és un procés important per a qualsevol persona, però també ho és en el camí de recuperació de la persona que viu un problema de salut mental.



- ☞ Entenem l'apoderament com un procés per assumir el control de la pròpia vida i vèncer una situació d'impotència o de falta de poder.
- ☞ En salut mental, implica ser participis de les decisions que s'han de prendre en relació amb el procés de recuperació i tractament, i en tots els àmbits i nivells del trànsit pel sistema sanitari.
- ☞ L'entorn (família i comunitat) té un paper important a l'hora de donar suport als individus en aquest procés. Les entitats i les xarxes de suport són contextos facilitadors de l'apoderament: la persona s'apodera participant i implicant-se, i l'entorn ha d'adaptar-se per permetre-ho.
- ☞ En el context del sistema sanitari, la clau de l'apoderament és la transformació de les relacions de poder. Cal incloure les persones que viuen un problema de salut mental i el seu entorn en la presa de les decisions que els afecten mitjançant la informació, la formació, el diàleg i l'acompanyament.
- ☞ El diàleg com a base, el respecte a la dignitat de les persones i l'acció informada són aspectes clau per anar en la direcció que permeti assolir el control personal, la comprensió crítica i la capacitat d'incidència en l'entorn i en el propi procés de recuperació i realització del projecte de vida.



# 08 Drets i Deures


A l'arrel de la vulneració dels drets de les persones amb trastorn mental i les seves famílies hi ha l'estigma i la discriminació; i aquests es troben en àmbits com l'habitatge, l'educació i l'ocupació, així com en les relacions socials i familiars.

- 📎 **L'estigma** que envolta els problemes de salut mental es deu principalment a les falses idees esteses sobre les seves causes i la seva naturalesa. Cal acostar-se a les persones i a les històries de vida per comprendre-les.
- 📎 A causa també de l'estigma en salut mental, es qüestiona amb molta més freqüència en els serveis d'atenció a la salut **la capacitat** de les persones per prendre decisions.
- 📎 Totes les persones podem tenir un problema de salut mental al llarg de la nostra vida i, per tant, podem ser víctimes de discriminació o de vulneració dels nostres drets per aquesta raó.
- 📎 Quan ens trobem en la situació d'acompanyar algú que pateix un problema de salut mental o té una discapacitat, podem ser causants de vulneració de drets si no estem ben informats i preparats per ser-ne conscients i evitar-ho.
- 📎 Les aspiracions i les expectatives són les mateixes que les de qualsevol persona que viu a la nostra societat: accedir a l'habitatge, a l'educació, a la cultura, al transport, a la feina i a la salut, tenir relacions socials i participar en la comunitat.
- 📎 I també ho són els deures com a ciutadans i usuaris de serveis, com ara el deure de cuidar-nos de la nostra salut i ser-ne responsables d'una manera activa.
- 📎 Existeixen moltes plataformes, entitats i federacions per treballar contra la vulneració de drets i per la millora del sistema de salut mental a les quals pots associar-te. Informa-te'n!



# 09 Quins recursos existeixen

Buscar informació en diverses fonts i contrastar punts de vista ens ajuda a crear un criteri propi, però al mateix temps, considerant la gran quantitat d'informació que existeix a la xarxa, això pot ser una tasca difícil.

A large, stylized black outline of a smartphone. Inside the screen area, there is a white rectangular box containing text. The phone has a small circle at the top center and a larger circle at the bottom center, representing a camera and a home button respectively.

Als webs següents podràs trobar diferents enllaços cap a recursos de molts tipus i formats que et poden ser útils. Alguns els hem creat des del Comitè d'Experts i l'*Activa't per la salut mental* i d'altres són recopilats de fonts que ens han servit a nosaltres per inspirar-nos i aprendre.

Esperem que gaudeixis del material sorgit com a fruit d'aquesta iniciativa, aprofundint en la informació que tens a les mans i donant-te l'oportunitat de descarregar-te altres materials gràfics, com el material audiovisual que recull entrevistes a familiars, professionals i persones amb experiència pròpia que han volgut compartir amb nosaltres la seva història personal.



**Més informació:**

<http://activatperlasalutmental.org>

<http://www.salutmental.org>