

SALUT

“No som una malaltia amb potes”

Els afectats per un trastorn mental donen la cara per trencar l'estigma

Reportatge

LARA BONILLA
BARCELONA

L'actor anglès Stephen Fry ha revelat públicament que té desordre bipolar i depressió. I ara és la imatge d'una campanya al Regne Unit per acabar amb la discriminació en salut mental. L'actriu nord-americana Catherine Zeta-Jones també ha reconegut que té un desordre bipolar. Al nostre país, la campanya *Obertament* continua buscant, sense èxit, persones famoses que vulguin admetre que tenen o han tingut un trastorn mental i que això és plenament compatible amb la seva vida quotidiana. “Amb aquesta campanya volem visibilitzar que, si aquí no hi ha cap famós que ho hagi reconegut, és per alguna cosa”, diu el director tècnic d'*Obertament*, Miquel Juncosa.

Així com no és estrany veure personatges públics que donen la cara pel càncer, els trastorns mentals continuen sent un tabú. El secretisme que sovint acompanya la salut mental és conseqüència de l'estigma i la discriminació que pateix el col·lectiu. “Moltes persones no s'atreveixen a dir-ho per por de ser rebutjades. No se les contracta, tenen menys oportunitats per accedir a un habitatge i tenen una xarxa de relacions més petita. Les persones afectades diuen que és pitjor aquest rebuig que els símptomes de la malaltia”, explica Juncosa. Sovint el primer a tenir prejudicis és el mateix afectat. Per això es triga tant a acudir a la consulta i s'endarrereix i s'amaga el diagnòstic. Perquè hi ha un fort component d'autoestigma. “Un mateix és el primer a reproduir aquests prejudicis. No vas al metge perquè no vols que et posin una etiqueta. Et preguntes què pot comportar això per a la teva vida. Costa molt identificar-se amb els problemes de salut mental i tens por que la gent es comporti de manera diferent”, diu Hernán Sampietro, afectat i activista per la salut mental.

El primer pas per trencar el tabú és explicar-ho a familiars i amics. “Si no ho fem, no aconseguirem aquest canvi social, i no hi ha res de què avergonyir-se, forma part de les nostres vides”, reflexiona Juncosa.

Però no volen que això sigui l'etiqueta que els defineixi. “No som una malaltia amb potes, som persones”, reivindica Mercè Torrent. Ella també ha donat la cara i ha reconegut que té un trastorn mental.

“És una aberració dir «un sidós» però, en canvi, no crida l'atenció dir «un malalt mental». Diem que som persones que hem passat per l'experiència d'un trastorn mental, perquè definir tota la persona per l'etiqueta és discriminació”, avisa Sampietro. Destaca que es pot fer vida normal: “No has de tenir més baixes laborals que qualsevol altra persona”. Ell, com a psicòleg clínic, no va deixar mai de treballar. “Pots tenir un diagnòstic i jugar un rol actiu i fer-te càrrec de la teva vida”, afegeix. Torrent, que sí que va haver de deixar la seva feina de delineant, fa el següent símil: “El cervell és com una instal·lació elèctrica. Un dia pot fer un curtcircuit i quedar-se a les fosques, però no vol dir que ens quedem per sempre sense llum”. Ella ja pot tornar a treballar però ara és la crisi la que l'hi impedeix.

Més atur

En aquest col·lectiu, a més, la taxa d'atur és més elevada. Un 28% dels ciutadans reconeixen que no entrevistarien per a una feina una persona amb problemes mentals. I un 18% consideren que són perillosos. Tampoc hi ajuda el tractament que se'n fa als mitjans o al cinema. “Quan algú comet un crim el primer que es diu és que és un malalt mental, sense saber-ho o no”, lamenta Lluís Moreno, marit de Torrent.

Pere Bonet, president del Consell Assessor en Salut Mental i Addiccions del Govern, atribueix l'estigma a la por. “Darrere d'una malaltia mental hi ha conductes que no entenem i el que no coneixem genera rebuig. És en el nostre ADN”. Reconeix que l'estigma també hi és en els professionals. “A vegades la porta d'entrada ha estat diferent o hem estat paternalistes. No ho hem normalitzat”. Per això Torrent defensa que cal lluitar-hi des de l'escola. “No hi haurà un canvi social fins que les persones afectades agafem les regnes i lluitem pels nostres drets”, insisteix Juncosa. I ho comparen amb la lluita del col·lectiu gai pels seus drets. I si algun famós els ajuda a visibilitzar-ho, encara millor. “Si doneu la cara, trobareu algú que us doni la mà”, anima Torrent. —



Al·lucinacions que capgiren la realitat

L.B.

El primer brot el va tenir l'any 1999, amb 40 anys. Amb tres fills adolescents, es va començar a obsessionar amb la possibilitat que poguessin caure en el món de les drogues. “I al final, qui va caure malalta vaig ser jo”, explica Mercè Torrent. L'esquizofrènia paranoide que li van diagnosticar es va manifestar en forma d'al·lucinacions. “Se t'altera el gust, el tacte, et penses que la gent et toca i pots sentir veus que t'ordenen que facis una cosa. I tu reaccions a aquella realitat que vius”, explica. Al petit poble de Lleida on viu, aviat tothom ho va saber. Durant els cinc anys següents pràcticament no sortia de casa “per vergonya”. “¿Em miraran d'una manera estranya? ¿M'acusaran de boja? Què els diran als meus fills? Aquest autoestigma t'impedeix sortir al carrer”, reconeix. Però

Família
El suport del marit i els fills va ser fonamental per recuperar la seva vida

un dia va dir prou. I ella mateixa va explicar la seva experiència en un llibre. Ara imparteix conferències en què parla dels trastorns mentals en primera persona. I ha estat fonamental el suport del marit i dels fills. “Quan una persona que estimes té un episodi així et quedes sense saber què fer. Tot és nou i se't capgira el sistema de vida”, explica el seu marit, Lluís Moreno. Pel camí, van perdre uns quants amics, però també en van guanyar de nous. Quan va sortir de l'hospital, la Mercè havia perdut la capacitat de llegir i escriure. No es reconeixia al mirall i no va poder reprendre la feina de delineant. “Però el meu home va ser el primer a estimular-me perquè sortís i tornés a fer vida normal”. La filla petita, que llavors tenia setze anys, va viure de prop el procés. Es van intercanviar els papers. “Ella fregava els plats i jo els eixugava, ella estenia la roba i jo li donava les pinces”.

No va ser fàcil trobar l'equilibri entre el proteccionisme i la pressió per fer cada dia més coses. Ara ha de fer front als efectes secundaris de la medicació però, no tan sols continua amb la seva vida, sinó que ara és més activa que abans. —



ENS AFECTA A TOTS
La Mercè Torrent i l'Hernán Sampietro han donat la cara per la salut mental però és un problema que ens afecta a tots, ja que una de cada quatre persones ho patirà en pròpia pell. PERE VIRGILI

L'atenció a la salut mental de joves i nens augmenta un 45%

L.B.

BARCELONA. L'informe de la salut mental i les addiccions, el primer que es fa, revela que durant el 2012 els centres de salut mental catalans van atendre més de 200.000 persones. Els principals diagnòstics van ser els trastorns mentals greus, els depressius i les psicosis. Però on s'ha registrat un increment més destacat és en l'atenció a la salut mental de joves i nens, que ha crescut un 45% els últims sis anys. Pere Bonet, president del Consell Assessor en Salut Mental i Addiccions, ho atribueix a una millora en la detecció. Però reconeix que un tema que cal resoldre són les alteracions conductuals en joves i adolescents. "Que no vol dir malalties mentals, sinó impulsivitat, conductes desafiantes, pèrdua de valors, falta de respecte..." En aquest sentit, Salut i Ensenyament treballen conjuntament per abordar aquest problema.

Girona, regió de referència

La xarxa de salut mental de Girona és un dels models més eficients d'Europa, segons l'estudi *Refinement*, que avalua la qualitat de l'atenció en salut mental a Europa. Té les taxes de reingrés hospitalari més baixes: un 18% davant el 40% de la mitjana europea. "El factor clau és la integració dels serveis hospitalaris i els comunitaris [atenció primària, sobretot], perquè el moment en què es pot perdre el tractament d'un pacient és quan és donat d'alta de l'hospital", explica Claudi Camps, director de la xarxa de salut mental i addiccions de les comarques gironines. —

Quan demanar ajuda és la primera barrera

L.B.

Sempre diu que no va sortir de l'armari de la salut mental sinó que l'armari el va fer fora. "Jo ho sabia però ho amagava. Intentes tirar endavant i gestionar-ho tu sol perquè no vols entrar en el circuit psiquiàtric, no vols prendre medicació ni ingressar en cap centre". Fins que un intent de suïcidi va donar el crit d'alarma. Va ser llavors que l'Hernán Sampietro, de 39 anys, va rebre el diagnòstic: trastorn de depressió major.

Aquest va ser el primer cop que va entrar en contacte amb el sistema sanitari però al llarg de la seva vida havia patit altres crisis. "Però, com li passa a molta gent, no estava diagnosticat", explica. Ell és el primer que evitava haver d'anar al metge. "Identifiques que et trobes malament però no demanes ajuda, com faries amb un problema de sa-

lut física, perquè hi ha prejudicis tan forts que no t'hi pots identificar", reconeix. Ara està en tractament i continua tenint algun símptoma, com ara trastorn del son. Hi ha símptomes de les malalties mentals que no s'identifiquen com a tals, i aquest n'és un. "Varien en funció de cada persona. Pots tenir insomni o dormir massa. Jo quan vaig fer la crisi feia quatre anys que dormia menys de quatre hores". Per a ell, una nit bona és dormir tres hores i una de dolenta és no anar ni al llit.

Com una malaltia crònica

Però ara ja ha après a reconèixer els símptomes i quan es troba malament no espera a tenir una recaiguda, ho identifica abans. "És una malaltia crònica com pot ser l'epilèpsia. N'has de tenir cura tota la vida. Potser mai més tindràs una recaiguda però igualment n'has de tenir cura", explica aquest argentí establert a Barcelona des de fa dotze anys. —

Les xifres

Els prejudicis de la salut mental estan arrelats en la població

28%

no contractarien una persona amb trastorn mental

Un de cada quatre persones desenvoluparà un trastorn mental i en l'àmbit laboral és on més discriminació hi ha. Un 28% de la població ni tan sols faria una entrevista de feina a una persona amb trastorn mental.

18%

consideren que aquestes persones són perilloses

El 51% de les notícies sobre les malalties mentals estan relacionades amb assassinat. I un 18% de la població considera que les persones amb malaltia mental són perilloses.

cursasolidària



Els carrers de Granollers ja es van omplir de samarretes i mocadors blaus l'any passat. DAVID BORRAT

Granollers correrà contra el càncer infantil el 2 de febrer

ARA * BARCELONA

Tercera edició solidària de la Mitja

Granollers tornarà a córrer contra el càncer infantil el 2 de febrer. Per tercer any consecutiu la Mitja Marató d'aquesta ciutat tindrà un vessant solidari, amb la col·laboració de l'ARA. El diari ha reservat 600 inscripcions solidàries per córrer aquesta reconeguda cursa catalana i col·laborar amb el departament d'investigació d'hematologia de l'Hospital Sant Joan de Déu, especialitzat en atenció maternoinfantil. Les inscripcions estaran obertes fins al 26 de gener. Els corredors que ja hagin fet la inscripció ordinària i tothom qui vulgui col·laborar amb aquesta iniciativa sense córrer la cursa poden comprar la samarreta solidària a través de la web de l'ARA.

Aquest any, #ForçaMiquel

Aquesta iniciativa solidària vinculada a la Mitja Marató de Granollers va néixer en l'edició del 2012 de la mà dels amics i familiars de Jordi Vinardell, conegut com a Toti, un gran amant de la cursa que va morir el 2011 víctima d'un càncer. Els fons recaptats es van destinar a la unitat de cures pal·liatives de l'Hospital General de Granollers. L'any passat, la protagonista de l'homenatge va ser la Maria, una nena que va morir de càncer, i els fons ja es van destinar a l'Hospital Sant Joan de Déu. Enguany, amb el lema #ForçaMiquel, la cursa recordarà un nen que tenia 10 anys quan se'l va emportar una leucèmia. En una emotiva carta, la seva família recorda la seva valentia, la seva força i la seva pau, i demana suport a la investigació perquè es pugui vèncer la malaltia.



Per col·laborar sense córrer la cursa es pot comprar la samarreta solidària a través de la web de l'ARA. ARA