DESMONTANDO PREXUÍZOS

SOBRE A SAÚDE MENTAL

Elaborado por: SAÚDE MENTAL FEAFES GALICIA
FEDERACIÓN DE ASOCIACIÓNS DE FAMILIARES E PERSOAS COM ENFERMIDADE MENTAL DE GALICIA

Coa colaboración de: XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL

DESMONTANDO PREXUÍZOS

SOBRE A SAÚDE MENTAL

Realizado por:
FEAFES Galicia

Coa colaboración de:
Consellería de Política Social
Xunta de Galicia

Deseño e maquetación:
Departamento de Comunicación e Sensibilización
de FEAFES Galicia

Lugar e data:
Santiago de Compostela, outubro 2016

ÍNDICE

5 Presentación
6 Que é un prexuízo?
8 Desmontanzo prexuízos
8 As persoas con enfermidade mental son violentas e perigosas
10 As persoas con enfermidade mental non poden vivir cos demáis
12 As persoas con enfermidade mental nunca se recuperarán
14 Se tes esquizofrenia, será porque consumes drogas
16 A enfermidade mental causa discapacidade intelectual
18 A min non me pode tocar
20 As persoas con enfermidade mental non poden traballar
22 Na infancia non hai problemas de saúde mental
24 Recursos didácticos

O noso máis sinceiro agradecemento a:

Antonio Mourelos
Camila Bossa
Monti Castiñeiras
Sheyla Fariña
Antonio Durán "Morris"
Irene Lourido
Diego Viaño
Sabela Arán

polo seu apoio na loita contra os prexuízos
cara aos problemas de saúde mental.

PRESENTACIÓN

Cando falamos das dificultades que teñen as persoas con problemas de saúde mental para inserirse na nosa comunidade e levar unha vida normalizada, vemos que se atopan cun dobre obstáculo para a súa recuperación: a enfermidade en si e a discriminación que sofren por tela.

Isto último é o que se chama **estigma social**, unha carga de sufrimento engadida que se suma ás dificultades da propia enfermidade e que constitúe un dos principais obstáculos para poñer en marcha un tratamento efectivo e lograr unha boa recuperación.

A orixe do estigma atópase fundamentalmente nunha serie de **prexuízos e estereotipos** relacionados coa saúde mental que existían fai moitos séculos, debido sobre todo á falta de información e ao descoñecemento. Isto provoca un trato inxusto que restrinxe os dereitos das persoas con problemas de saúde mental, facendo que se sintan inferiores e que non poidan gozar dunha calidade de vida axeitada.

O estigma social causado polos prexuízos ten numerosas **implicacións negativas** sobre todas as dimensións da vida destas persoas: o seu benestar emocional e material, as súas relacións interpersoais, o seu desenvolvemento persoal, a súa autodeterminación, o seu benestar físico, a inclusión social, a protección e defensa dos seus dereitos, etc.

Por iso, esta guía pretende ser unha **ferramenta informativa e de sensibilización** que axude a derrubar esas falsas crenzas sobre saúde mental que aínda están moi estendidas na nosa sociedade e que impiden que as persoas con problemas de saúde mental podan gozar dunha vida digna e plena.

QUE É UN PREXUÍZO?

Que é un prexuízo?

O prexuízo é a acción e efecto de prexulgar, é dicir, **xulgar as cousas sen ter coñecemento ou antes do tempo oportuno**.

Deste xeito, un prexuízo é unha opinión previa acerca de algo que non se coñece, coñécese pouco ou se coñece mal. En termos psicolóxicos, é unha actividade mental inconsciente a través da cal se distorsiona a percepción.

Guían as nosas emocións de maneira negativa e impídennos reflexionar de forma neutra. Na creación dun prexuízo inflúen moito os estereotipos.

Que é un estereotipo?

Un estereotipo é unha **imaxe mental moi simplificada e con poucos detalles acerca dun grupo** de persoas que comparte certas características. Pode ser tanto positivo como negativo, aínda que normalmente é negativo.

Os estereotipos adoitan esaxerar un determinado rasgo que se cre que ten un grupo concreto.

A diferenza dos prexuízos, estes non se basean nas ideas ou nas experiencias propias, senón nas crenzas que dende antes existiron na sociedade.

Os prexuízos poder reproducirse por múltiples razóns, como o aspecto físico, o xénero, a idade, a nacionalidade ou o lugar de procedencia, motivos culturais, raciais, económicos, ideolóxicos, por ter unha enfermidade ou discapacidade, etc.

Que pasa cando hai prexuízos?

Os prexuízos provocan condutas que teñen múltiples consecuencias con distinto grao de gravidade:

Evitación:

Evitar a un grupo ou persoa, non falarlle, non querer velo.

Abuso verbal ou insulto:

Falar negativamente de ou a un grupo ou persoa.

Discriminación:

Comportamento que menospreza ao grupo e ás persoas, exclúeas, marxínaas ou lles limita o uso dos seus dereitos.

Abuso violento:

Burla sanguenta, o emprego da violencia física e/ou verbal.

Acoso:

Anular a personalidade dalguén mediante o insulto, a violencia e a presión de grupo.

Xenocidio:

Eliminación ou lesión da integridade dos membros dun grupo.

Como desmontar un prexuízo?

Loitar contra os prexuízos non é fácil nin se consigue nun día. É importante coñecelos, e para iso son esenciais a educación, a formación e a sensibilización.

Estas son algunhas claves que podemos seguir para desmontar un prexuízo:

Debemos **identificar a crenza irracional** que provoca a resposta emocional do prexuízo.

Criticar abertamente esa crenza. Para iso, podemos contrastala cos feitos ou coa realidade.

Descubrir que feitos sociais atópanse detrás do prexuízo: medo, potencial ameaza, baixa autoestima, intolerancia cara outros xeitos de entender o mundo, necesidade de opoñerse aos demáis, descoñecemento, simplificación da realidade, etc.

Substituílo pola crenza racional e descubrir unha interpretación máis acorde coa realidade.

Sempre debemos ser racionais, non guiarnos só polas nosas emocións; hai que ser honrados persoal e intelectualmente. Tamén cómpre ser empáticos: hai que poñerse no lugar do outro, intentar averiguar, saber e comprender como viven, pensan e sinten os demáis.

Antonio Mourelos, actor

Prexuízo nº1:

As persoas con enfermidade mental son violentas e perigosas

FALSO

As persoas con problemas de saúde mental non teñen máis probabilidades de ser violentas que as demais, e só **o 3-5% dos actos violentos poden atribuírse a persoas cunha enfermidade mental** grave[1].

De feito, as persoas que teñen unha enfermidade mental grave son **10 veces máis propensas a ser vítimas de delitos violentos** en comparación coa poboación xeral[2]. Igualmente, está comprobado que o maior volume de violencia entre estas persoas corresponde á exercida sobre elas mesmas.

Por todo iso, as persoas con problemas de saúde mental son un colectivo especialmente vulnerable, o cal entra en contradición coa imaxe social estereotipada que hai cara elas. Cómpre ter claro que a asociación do perigo e a violencia coas persoas con trastorno mental non se atopa sustentada pola realidade, independentemente de que poda existir en casos puntuais que tenden a xeneralizarse.

Que podemos facer?

Parte do arraigo deste prexuízo débese aos **medios de comunicación**, que, consciente ou inconscientemente, seguen a vincular violencia e enfermidade mental nas noticias de sucesos. É importante informar e sensibilizar aos xornalistas sobre saúde mental, así como recordarlles a importancia de contrastar a información e os datos que publican.

Para saber máis...

[1] Ramos Bernal, Antonio. "Stop al estigma sobre la enfermedad mental". Alicante: Club Universitario, D.L. 2010. (Inclúe un capítulo específico sobre mitos asociados)

[2] Idem

Cazzaniga Pesenti, Jimena; Suso Araico, Anabel. "Salud mental e inclusión social. Situación actual y recomendaciones contra el estigma". Madrid: Red2Red consultores, 2015.

Camila Bossa, actriz

Prexuízo nº2:

As persoas con enfermidade mental non poden vivir cos demáis

FALSO

Como calquera outra persoa, as que teñen un problema de saúde mental poden vivir soas, coa súa familia, en parella ou como desexen. Cada persoa e cada contexto son diferentes e **todos podemos necesitar apoios** para levar unha vida autónoma e co maior benestar posible.

Nos últimos anos lográronse importantes avances para que as persoas con enfermidade mental sexan visibles e **participen na contorna comunitaria** dun xeito normalizado.

Isto débese á aposta pola loita contra o estigma e aos esforzos das persoas con enfermidade mental, así como ao reclamo de recursos que fagan posible unha vida autónoma no ámbito comunitario: pisos e dispositivos residenciais, apoios por parte do entorno máis próximo, axudas para facilitar a súa participación, autonomía e habilidades, etc.

En efecto, e en termos xerais, a principal acción contra o estigma é que as persoas con enfermidade mental **sexan visibles, coñecidas e recoñecidas** na sociedade.

Que podemos facer?

As accións fundamentais para derrubar crenzas coma esta son **visibilizar ao colectivo e fomentar o seu empoderamento**, así como apoiar aos seus familiares, fomentar a súa participación na comunidade e favorecer o seu desenvolvemento na contorna na que desenvolve a súa vida cotiá.

Para saber máis...

Ramos Bernal, Antonio. “Stop al estigma sobre la enfermedad mental”. Alicante: Club Universitario, D.L. 2010. (Inclúe un capítulo específico sobre mitos asociados)

Monti Castiñeiras, actor

Prexuízo nº3:

As persoas con enfermidade mental nunca se recuperarán

FALSO

As persoas con enfermidade mental **poden mellorar e melloran**. O máis axeitado é que se traballe con elas dende un enfoque integral que combine tratamento médico, medidas de rehabilitación socio-laborais e apoios psicolóxicos e familiares.

Cando alguén é diagnosticado de enfermidade mental, un psiquiatra debe valorar que medicación é a máis axeitada para el. É importante que realice unha boa terapia psicolóxica e que conte con medidas de axuda sociolaboral. O apoio da familia e do entorno é outro dos piares fundamentais para a súa recuperación, así como ter bos hábitos de vida.

Cando a enfermidade mental está controlada, a persoa ten unha maior capacidade para participar na comunidade e **levar unha vida normalizada**, ter a súa rede social, familiar, o seu emprego, etc. Non hai que esquecer que todos temos os mesmos dereitos, aínda que os prexuízos que hai na sociedade limitan especialmente ás persoas con problemas de saúde mental.

Que podemos facer?

O mellor xeito de coñecer as capacidades e habilidades dunha persoa con trastorno mental é pasar un tempo con ela, pois o **contacto en primeira persoa** permite derrumbar moitos prexuízos. Non obstante, debemos abrir a nosa mente e comprender que a enfermidade mental é unha enfermidade máis.

Para saber máis...

"Estudio: factores para la inclusión laboral de las personas con discapacidad". Santiago de Chile: Comisión Discapacidad Sociedad Fomento Fabril (Sofofa) e Oficina Internacional del Trabajo (OIT), 2013.

López Álvarez, Marcelino. "El empleo y la recuperación de las personas con trastornos mentales graves: la experiencia de Andalucía". FAISEM, 2010.

Felipe Beltrão, Jane [et al.]. "Derechos humanos de los grupos vulnerables". Barcelona: Red de Derechos Humanos y Educación Superior, 2014.

Sheyla Fariña, actriz

Prexuízo nº4:

Se tes esquizofrenia, será porque consumes drogas

FALSO

Ter unha esquizofrenia **non é consecuencia do consumo de drogas**, nin toda a xente que ten unha esquizofrenia consume este tipo de sustancias. Hai unha serie de factores que poden predispoñer á aparición da esquizofrenia, como poden ser causas xenéticas, alteracións durante o embarazo ou o parto, alteracións no cerebro, etc.

O consumo de drogas é o que se denomina un **factor de risco**, isto é, aumenta as probabilidades de experimentar crises esquizofrénicas ou outros brotes psicóticos en persoas que xa tiñan certa predisposición. Ademais, a idade de comezo do consumo tamén inflúe, pois está demostrado que os mozos que empezan a consumir drogas pronto son máis propensos a desenvolver unha enfermidade mental[3].

Por outra banda, existen persoas que, xa padecendo unha enfermidade mental, consumen tóxicos debido a diversos factores culturais, psicolóxicos ou sociais que non teñen que ver co seu trastorno. Cando se dan conxuntamente o trastorno mental e o consumo de drogas nunha mesma persoa denomínase **patoloxía dual**.

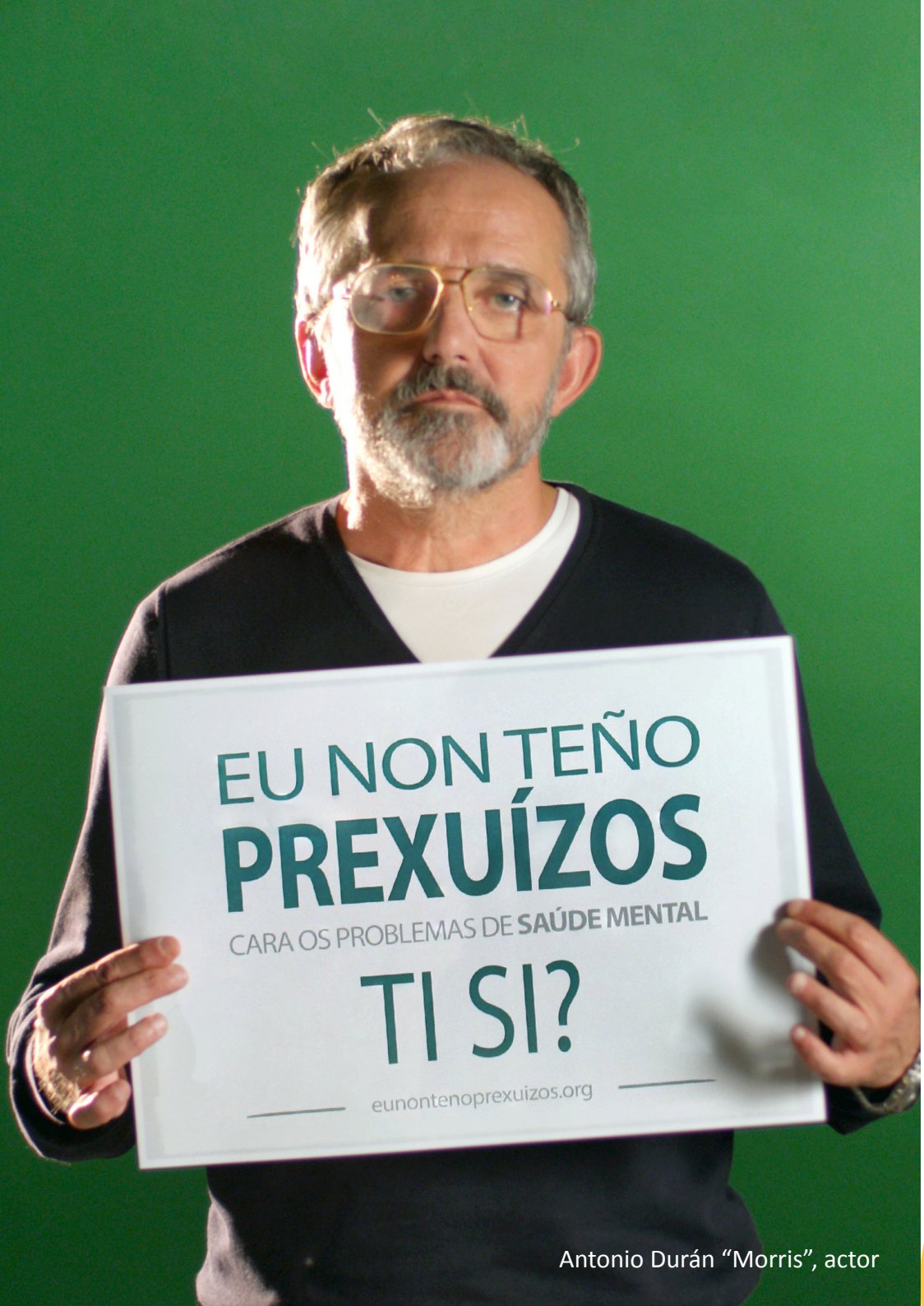
Que podemos facer?

Para saber cales son os factores de risco das enfermidades mentais e en que medida afectan á súa aparición, é fundamental a **prevención** a través da educación non formal e do sistema educativo. Neste segundo ámbito, os programas de educación para a saúde deberían contemplar e incidir na saúde mental.

Para saber máis...

[3] Rebolledo Moller, Sergio; Lobato Rodríguez, Mª José. "Cómo afrontar la esquizofrenia: guía para familiares, cuidadores y personas afectadas". Madrid: Grupo Aula Médica S.L., 2005.

Castejón, Juan I. "Más allá del mito: mi día a día con la esquizofrenia". Madrid: Draft Editores S.L., 2015.



Antonio Durán "Morris", actor

Prexuízo nº5:

A enfermidade mental causa discapacidade intelectual

FALSO

Unha enfermidade mental **non é nin causa unha discapacidade intelectual**. Son dúas cousas diferentes, aínda que poden presentarse á vez na mesma persoa. A diferencia da discapacidade intelectual, a enfermidade mental non está asociada a ningún nivel particular de intelixencia, pode presentarse a calquera idade e é tratable.

Sen embargo, e a pesar de que **non existe unha relación causal** entre estes dous feitos, calcúlase que aproximadamente un tercio das personas con discapacidade intelectual presenta trastornos mentais[4]. En España, arredor de 82.000 persoas con discapacidade intelectual teñen tamén trastornos mentais e/ou da conduta[5].

Cómpre sinalar tamén que a enfermidade mental pode causar discapacidade, pero trátase dun tipo de discapacidade distinta á intelectual, á física e ás sensoriais.

Que podemos facer?

A **formación** e a **información** son claves para coñecer e entender tanto as enfermidades mentais como a discapacidade intelectual. As asociacións de ambos ámbitos teñen numeroso material informativo e de sensibilización que nos axudará a comprender as diferenzas entre enfermidade mental e discapacidade intelectual.

Para saber máis...

[4] "Trastornos de la salud mental en las personas con discapacidad intelectual". Madrid: Confederación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual (FEAPS), 2007.

[5] Idem

Novell Alsina, Ramón; Rueda Quitllet, Pere; Salvador Carulla, Luis. "Salud mental y alteraciones de la conducta en las personas con discapacidad intelectual. Guía práctica para técnicos y cuidadores". Madrid: Colección FEAPS Nº 4, 2004.

Irene Lourido, xornalista

Prexuízo nº6:

A min non me pode tocar

FALSO

1 de cada 4 persoas desenvolverá algún problema de saúde mental ao longo da súa vida[6]. Aínda que pode haber persoas con máis predisposición xenética que outras, os factores ambientais poden afectar de forma determinante na aparición de trastornos mentais, polo que todos estamos expostos a telos.

Segundo a Base de Datos Estatal de Persoas con Discapacidade do 2008, o 16,15% da poboación en España ten unha enfermidade mental grave. En Galicia, segundo o censo da Consellería de Política Social do 2015, cerca de 30.000 persoas teñen algunha patoloxía deste tipo, ascendendo a cifra a 450 millóns de persoas en todo o mundo segundo o informe da OMS do 2005 "Mental health: facing the challenges, building solutions".

A pesar de que se prevé que aumente nos próximos anos e de que **afecta por igual a toda a poboación**, os problemas de saúde mental aínda son grandes descoñecidos e con frecuencia considéranse un tema tabú.

Que podemos facer?

Os informes amosan que os **programas psicosociais** impulsados nas escolas poden reducir a prevalencia dos trastornos da conduta e os relacionados co abuso de sustancias. Un **apoio social e económico** oportuno tamén prevé problemas psicolóxicos nas comunidades expostas a conflitos e desastres.

Por outra banda, segundo a OMS, unha boa nutrición, máis acceso á educación, o coidado do ambiente e a vivenda, así como o fortalecemento das redes comunitarias poden mellorar a saúde mental das poboacións.

Para saber máis...

[6] Campaña 1 de cada 4. "Estigma y salud mental". Documental realizado pola Junta de Andalucía no marco do Plan Integral de Saúde Mental de Andalucía. 2010.

Bones Rocha, Katia [et al.]. "Prevalencia de problemas de salud mental y su asociación con variables socioeconómicas, de trabajo y salud". Barcelona: 2010.

Rodríguez, Jorge; Zaccarelli, Mónica; Pérez, Ricardo. "Guía práctica de salud mental en desastres". Washington D.C.: Organización Panamericana de la Salud, 2006.

Diego Viaño, xornalista

Prexuízo nº7:

As persoas con enfermidade mental non poden traballar

FALSO

En España, 13.360 persoas con enfermidade mental teñen un emprego regular. Sen embargo, o 44% delas declara ter sufrido algún tipo de discriminación no ámbito laboral[7].

Aínda que é certo que algunhas persoas con enfermidade mental teñen discapacidade, isto non implica unha limitación absoluta das súas capacidades. Na maioría dos casos, as persoas con enfermidade mental non só se amosan capaces senón que acaban sorprendendo ao empresariado pola súa **dedicación, puntualidade, motivación e calidade de traballo**[8].

Cando as persoas empregadas con problemas de saúde mental reciben os apoios necesarios, repercute nunha maior productividade do traballador e nunha diminución do ausentismo e dos custos médicos por discapacidade.

Que podemos facer?

A través da **intermediación laboral**, sensibilízase ao empresariado sobre as vantaxes de contratar a persoas con discapacidade por enfermidade mental e facilítanselles demandantes axeitados ás súas necesidades. A realización de **prácticas non laborais**, permite que as persoas responsables das empresas coñezan a un potencial traballador á vez que este se familiariza coas tarefas a desempeñar. O **emprego con apoio**, pola súa banda, facilita a adaptación e o mantemento dun posto de traballo.

Para saber máis...

Muñoz, Manuel; Pérez, Eloísa; [et al.]. "Estigma y enfermedad mental". Madrid: Editorial Complutense, 2009.

[7] Cazzaniga, Jimena; Suso, Anabel. "Salud mental e inclusión social. Situación actual y recomendaciones contra el estigma". Madrid: Red2Red consultores, 2015.

[8] Idem

Sabela Arán, actriz

Prexuízo nº8:

Na infancia non hai problemas de saúde mental

FALSO

Os nenos e as nenas tamén poden exhibir sinais de advertencia temperás que representen unha alarma para a súa saúde mental. Estes problemas de saúde mental a miúdo pódense diagnosticar clinicamente e adoitan ser un produto da interacción de factores biolóxicos, psicolóxicos e sociais.

Os datos revelan que **o 10-20% dos nenos e adolescentes sofren trastornos psiquiátricos**[9]. A metade das enfermidades mentais presentan síntomas antes de que unha persoa cumpra os 14 anos, e tres cuartos delas comezan antes dos 24 anos.

Desafortunadamente, menos do 20% dos nenos e adolescentes con problemas de saúde mental que se poden diagnosticar reciben a intervención que necesitan, segundo o Informe sobre a saúde no mundo 2005 da OMS. A asistencia temperá en saúde mental pode axudar aos nenos e ás nenas antes de que os problemas interfiran con outras necesidades de desenvolvemento.

Que podemos facer?

A **atención temperá**, a **intervención nas escolas** e a **prevención** infanto-xuvenil son claves para evitar os problemas de saúde mental en nenos. A promoción da saúde neste segmento da poboación require a estreita colaboración dos servizos sanitarios, educativos, sociais e xudiciais, así como dos/as pais/nais e a poboación en xeral. Non hai que esquecer que estes trastornos poden previrse, outros tratarse e diminuir os seus efectos.

Para saber máis...

[9] Fernández, Alberto; Gómez, Manuel; [et al.]. "Informe sobre la salud mental de niños y adolescentes". Madrid: Asociación Española de Neuropsiquiatría (AEN), 2009.

"La salud mental de las personas jóvenes en España". Madrid: Ministerio de Igualdad, Instituto de la Juventud (INJUVE), 2009.

Lezcano Barbero, Fernando. "Alumnado con enfermedad mental. La asignatura pendiente". Burgos: Educar vol. 49/2, 2013.

RECURSOS DIDÁCTICOS

Películas

La herida: Fernando Franco, 2013. España.

El lado bueno de las cosas: David O. Russell, 2012. Estados Unidos.

La mejor juventud: Marco Tullio Giordana, 2003. Italia.

Elling: Petter Naess, 2001. Noruega.

Una mente maravillosa: Ron Howard, 2001. Estados Unidos.

Mejor imposible: James L. Brooks, 1997. Estados Unidos.

Alguien voló sobre el nido del cuco: Milos Forman, 1975. Estados Unidos.

Documentais

#Di_capacitados: Pepe Martínez, 2015. España.

800.000: el suicidio, el mal invisible: Adriano Morán, 2015. España.

Solo: Vicente Rubio, 2010. España.

Baixo a pel: Patricia Pedrido, 2009. España.

Outros recursos

Equilicuá: o xogo online de preguntas e respostas sobre saúde mental que che axudará a derrubar mitos. equilicua.feafes.org

Kits de sensibilización en saúde mental: ferramentas, metodoloxías e recursos para loitar contra o estigma. obertament.org/es/kits

Saúde mental na adolescencia: proxecto de promoción da saúde mental para adolescentes e pais. www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/adolescentes.htm

Visita:
EUNONTENOPREXUIZOS.ORG

FEAFES Galicia
Rúa Belgrado nº1, baixo
15707 Santiago de Compostela

www.feafesgalicia.org
feafesgalicia@feafesgalicia.org
900 102 661 / 981 554 395

Saúde Mental
FEAFES Galicia
Federación de Asociacións de Familiares e Persoas con Enfermidade Mental de Galicia