

Jornada

Treballem per reduir l'estigma en salut mental: experiències nacionals i internacionals

Divendres 13 de novembre de 2009

**Col·legi de Metges de Barcelona
(Passeig de la Bonanova, 47)**

Conclusions dels grups de treball de la taula rodona “L'autopercepció de l'estigma”

Grup d'usuaris

1. Què entenem per autoestigma? I com ha condicionat les nostres vides?

Des del grup de treball compost per usuaris s'ha comentat que les conclusions a les que volen arribar els propis usuaris quan parlen d'autoestigma és que moltes vegades es desvaloritza a la persona amb trastorn mental sever, aquesta desvalorització en gran part ve donada per un desconeixement per part de l'altre en quant als trastorns mentals i una manca d'informació de la mateixa.

Des de diferents mitjans de comunicació: ràdio, TV, premsa, es tendeix a incrementar aquesta confusió per la forma de tractar la notícia i fer-ne difusió, això crea confusió amb la figura del “perillós”, (amb imatges equivocades que es poden reflectir de forma estigmatitzant en pel·lícules com ara “Psicosis” o d'altres).

Depenent de l'àmbit educacional i familiar, aquest “autoestigma” pot ésser més intens o menys. Una de les greus conseqüències que pot comportar l'autoestigma és la dependència de l'usuari cap al seu entorn social reforçant de forma negativa la percepció de les aptituds de l'usuari i limitant així el seu creixement personal.

Així doncs, de les conclusions d'aquesta pregunta es pot deduir que hi ha un impacte en el que representa tot l'entorn personal de l'usuari: àmbit social, laboral i personal que és pot sentir repercutit per la mateixa autopercepció de l'usuari que al mateix temps es retroalimenta amb l'estigma social.

2. En quins moments de la teva vida personal t'ha pogut condicionar? Com t'ha pogut afectar personalment a tu o a les teves capacitats?

En resposta a l'autopercepció del trastorn per part de l'usuari s'ha recollit del grup de treball que en molts moments això genera un sentiment de soledat pel mateix, la preocupació o por del què pensaran els altres en conèixer el diagnòstic de l'usuari. És per tot això que neixen les associacions d'usuaris, per poder donar suport en aquests moments de desmoralització i desmotivació personal.

Les conseqüències d'aquest estigma, moltes vegades repercuteixen en el desenvolupament dels diversos rols dins la societat: rol familiar, rol de parella, rol laboral... generant pèrdues valuoses que poc a poc l'usuari ha de recuperar amb el suport del seu entorn. Comença aleshores un llarg camí amb el que cal comptar amb dos grans aliats: medicació i rehabilitació psicosocial i laboral. Conèixer la malaltia serà una eina decisòria.

3. Què penses que podries fer per reduir l'autoestigma?

Per poder treballar certes pautes per disminuir l'autoestigma caldria potenciar les aptituds positives de les persones que el pateixen, és per això que cal conèixer el trastorn mental i les limitacions que pot comportar al propi individu.

Generar noves il·lusions, doncs el moment del diagnòstic ja comporta un trencament amb el pla de vida i, aleshores, cal buscar noves il·lusions amb la finalitat de posar uns nous fonaments per construir un nou futur.

Aprofitar les "passions" de cada individu com a eina motivacional i potenciar el *empowerment* (empoderament o autodeterminació) de cadascú. Tenint una actitud positiva i buscant un punt de suport de la xarxa social, que pot ser la família, la parella, els amics...etc. per poder projectar amb perseverança quines capacitats poden fer créixer els mateixos, i reduir així aquesta autopercepció de l'estigma.

Grup de familiars

1. Què entenem per estigma? I com penses que ha pogut afectar les vostres famílies?

S'inicia el grup de familiars comentant que moltes vegades l'estigma s'inicia a casa, al propi domicili, donat que l'anunci del trastorn mental trenca les expectatives que s'havien dipositat inicialment en l'usuari. Una minoria de familiars tendeixen aleshores a tancar l'usuari al propi domicili, acció que va en detriment del mateix, doncs el perjudica incrementant així el propi autoestigma.

Aquest estigma es nodreix de la ignorància que es té sobre la malaltia, les pors que genera a la pròpia família fan que s'incrementi el temor a no ésser acceptat pel seu entorn més proper (veïns, familiars, xarxa social més propera...).

2. Creus tenir prejudicis envers el teu familiar amb malaltia mental? Penses que això limita les seves capacitats personals?

L'objectiu dels familiars, segons el grup, és voler fer el més autònom possible l'usuari, col·laborant així amb el pla individual rehabilitador del mateix. Encara hi ha famílies que amb un afany de protecció estigmatitzen l'usuari, aquestes conductes són la conseqüència de la falta d'informació per part de la família i la por a l'entorn social del usuari. Quant més informada estigui una família, menys estigma hi haurà cap al pacient.

El grup opina que hi ha una manca de valors respecte als trastorns mentals a nivell social, en canvi sí que hi ha un reconeixement de les patologies de tipus orgànic i un reconeixement social cap al seu patiment, aquest reconeixement no és equitatiu

envers els trastorns mentals. Es parla també del propi estigma dins del col·lectiu, és a dir, segons el grau de patologia també es pot estigmatitzar.

3. Què penseu que podríem fer per reduir l'estigma social?

Per poder reduir l'estigma social és molt important comptar amb accions: d'informació, educació, difusió en temes relacionats amb trastorns mentals. La divulgació correcta del què significa patir un trastorn mental, informant a l'entorn de l'usuari és un primer pas.

Una eina molt valuosa seria comptar amb la prevenció i detecció en els àmbits escolars (sobretot en franges d'edat compreses entre els 14 i 18 anys) d'aquells casos que poden ésser susceptibles de desenvolupar un trastorn mental, treballant així des d'un inici amb la detecció precoç.

Cal reivindicar, també, el desplegament d'una xarxa de recursos adequades per als usuaris com a subjectes de drets, fent desaparèixer així els estereotips dels casos més greus que estigmatitzen el global del col·lectiu.

Grup de professionals

1. Què entenem per estigma? Com penseu que pot afectar al desenvolupament de les vostres feines?

Des del grup de treball format per professionals, comencen les primeres intervencions parlant sobre el "diagnòstic" i les limitacions que de forma involuntària moltes vegades van associades al mateix des de l'àmbit professional especialitzat en salut mental. El diagnòstic no ha d'amagar la persona, doncs el diagnòstic no és una eina principal que ens faciliti apropar-nos al patiment de la persona.

Sobre el trastorn mental dins la nostra societat hi ha actituds i creences que tenen una visió generalista i de prejudici cap a l'usuari.

Una visió important de l'estigma és que qualsevol actitud que sigui "diferent" a allò que socialment és considerat com a "normal" és susceptible d'ésser estigmatitzat. Tots estem predestinats per l'estigma. Hi ha també una interrelació molt important, i que es retroalimenta, entre autoestigma i estigma.

En certs casos existeix el temor del professional que l'usuari trenqui els límits terapèutics i en aquest moment es viu cert temor "estigmatitzant" i cal, aleshores, remarcar certs límits que moltes vegades franquegen el marge de l'estigma, cal posar els límits de forma adequada i no estigmatitzant.

2. Creus tenir prejudicis envers els teus usuaris/pacients? Penses que això limita les seves capacitats i influeix en el desenvolupament del seu pla terapèutic?

És molt fàcil pels professionals especialitzats en salut mental caure en l'impuls de "governar la vida de l'usuari", oblidant o perdent de vista de vegades el propi usuari i caient en un paper "paternalista" poc adequat per donar suport a un pla de vida individualitzat.

Cal tenir en compte i reforçar la voluntat del propi usuari, escoltar quines són les seves inquietuds i reforçar les seves capacitats. És molt important oblidar-nos de l'etiqueta estigmatitzadora del diagnòstic per poder treballar de forma integral amb el pacient.

La resposta actitudinal nostra i de la resta de la societat vers les persones amb patiment psíquic té una importància decisiva en el curs, evolució i pronòstic del trastorn.

3. Què penses que podríem fer per millorar l'estigma social?

En aquest punt els professionals opinen de forma majoritària que les grans campanyes es perden amb els missatges i no arriben de forma adequada a la població diana, tot i la bona intenció de les mateixes moltes vegades sense voler són "estigmatitzants" pel col·lectiu i acaben tenint un objectiu contrari a l'inicial.

És important treballar per reduir l'estigma en àmbits d'infància i ensenyament per trencar els prejudicis existents a nivell cultural. Crear espais de discussió on poder debatre aquest tema, aquestes petites intervencions poden ésser molt més efectives, doncs es pot treballar l'estigma cara a cara i donar l'oportunitat de reduir l'estigma en individus que per desconeixement de la patologia creen barreres infranquejables.

Conclusions extretes a partir d'uns grups de discussió entre els tres col·lectius, en els quals van participar:

Antoni Beltran
Albert Briansó
Marisa Casas
Maria Combalia
Xavier Comin
Herminia Corbacho
Enriqueta Fajula
Gemma Fleta
Maria del Carme Fontanet
Alberto García
Joaquim Giménez
Montserrat Giró
Lluís Imedio
Aitor López
Francesc Luz
Susanna Masnou
Antonio Porcar
Enrique Segarra
Josep Xavier Silvestre
Foix Sogas
Leandro Tacons
Cristian Tabas
Raúl Velasco
David Vera

Setembre-novembre 2009