

19è Premi Pilarín Bayés

CONTES SOBRE LA SALUT MENTAL

Idees per treballar a l'aula abans d'escriure el conte

PER A QUART, CINQUÈ I SISÈ DE PRIMÀRIA



Salut mental i trastorns mentals: dues coses diferents... Parlem-ne!

Al llarg de l'educació Primària es procura treballar de diverses maneres les emocions: aprendre a identificar-les, a viure-les de forma saludable, a entendre com se senten els altres, a respectar-los i fer-los costat quan cal. Ara, proposem un pas més: **parlar de salut mental i també de trastorns mentals**, que cada cop afecten més persones i també més joves i infants, intentant entendre que, **tot i que els dos conceptes poden estar relacionats, són dues coses diferents**.

A continuació, oferim diversos blocs de contingut sobre temes que tenen a veure amb la salut mental i els trastorns mentals, i preguntes concretes per obrir el debat i la reflexió entorn aquestes qüestions a l'aula. L'objectiu és aclarir conceptes, expressar dubtes i pors, i també ampliar les nostres perspectives i desfer prejudicis i concepcions errònies. Aquestes xerrades i intercanvi d'opinions poden ser una bona font d'inspiració per escriure, després, un conte que parli de la salut mental.

1. Què és la salut mental?

És una pregunta que podem plantejar obertament als alumnes i, a partir de les seves respostes, intentar apropar-nos a la definició que l'OMS (Organització Mundial de la Salut) fa sobre la salut en general: «La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no només l'absència d'afeccions o malalties»³. Per tant, podem dir que **la salut mental no equival a no tenir cap trastorn mental, sinó a poder gaudir d'un benestar global**.

I, com diuen els experts, **“cal entendre que l'atenció de la salut mental global és part necessària i indivisible de la salut global mateixa”**.

Podem parlar de totes les coses que ens ajuden a assolir aquest estat d'equilibri o benestar, com, per exemple, la possibilitat de tenir les necessitats vitals i personals cobertes (alimentació, habitatge, un bon entorn familiar i social, oportunitats educatives, professionals, de lleure...), el manteniment d'hàbits saludables en tots els vessants de la vida, la capacitat de deixar sentir, expressar i gestionar les nostres emocions, i també la capacitat d'afrontar l'estrès normal del dia a dia i aquell que provoquen alguns fets inesperats o no desitjats.

Però, com dèiem en la proposta dirigida als alumnes dels primers cursos de Primària, **també cal plantejar-se la salut mental com una cosa de grup**, de la societat en conjunt: “És difícil imaginar el benestar emocional individual si no es dona atenció a la salut mental del grup”. És a dir, com a individus, amb totes les nostres particularitats, hem de poder encaixar en la societat i en els grups dels quals formem part en el nostre dia a dia, i que aquest encaix es faci d'una manera natural i saludable.

Per treballar aquest tema, podem consultar l'article Jordi Mitjà Costa i el Dr. Eduard Serrano Troncoso: “Com tenir cura de la salut mental? És important estar bé i sentir-se bé”, ens pot aportar claus per parlar del tema.

<https://www.som360.org/ca/blog/com-tenir-cura-salut-mental>

**PREGUNTA PER AL DEBAT:
Què podem fer nosaltres per millorar la nostra salut mental?
I què podem fer per millorar la salut mental dels nostres grups de convivència?**

³ <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

2. I què són, els trastorns mentals?

Quan parlem de salut mental sovint pensem en els **trastorns mentals**. Ja hem vist que podem tenir una salut mental deficient sense tenir cap malaltia mental. Ara bé, és evident que els trastorns mentals solen ser una font de patiment; conèixer-los i tractar-los adequadament pot fer canviar-ne l'efecte sobre la salut mental de les persones. És a dir, podem tenir un trastorn mental però, en canvi, amb l'ajuda i el tractament necessaris arribar a assolir una salut mental satisfactòria.

*“I la malaltia mental, existeix? Sí, és clar que existeix. **La ment pot emmalaltir com poden emmalaltir el fetge o el cor.** Però de la mateixa manera que pot recuperar-se millor d'una malaltia del fetge qui no ha fet prèviament un consum abusiu d'alcohol o d'una malaltia del cor qui ha fugit d'una vida sedentària, la persona que emmalalteix mentalment tindrà més opcions d'una evolució favorable si parteix d'una situació en què els aspectes de la seva salut emocional han estat atesos.”*

La terminologia per parlar de trastorns mentals també és controvertida. Hi ha qui en diu malalties, desordres o problemes mentals. Per exemple, la pianista i compositora Clara Peya, que va ser diagnosticada de trastorn obsessiu compulsiu (TOC) quan tenia vint-i-un anys, considera que “no són malalties mentals, sinó patiment mental”⁴.

Malgrat els prejudicis que els envolten, la mateixa OMS ja fa més de vint anys que diu que una de quatre persones patirà algun tipus trastorn mental al llarg de la seva vida⁵. Però l'OCDE (Organització de Cooperació i Desenvolupament Econòmic) diu (basant-se en dades d'abans de la pandèmia) que en seran una de cada dues.⁶

Les últimes informacions de l'OCDE asseguren que la pandèmia ha fet doblar els casos d'ansietat i depressió en molts països (la depressió és el trastorn mental que afecta més gent arreu del món).

⁴ <https://www.publico.es/public/cultura-clara-peya-tots-estem-malalts-i-qui-pensa-no-ho-perque-no-diagnostic.html>

⁵ https://www.who.int/whr/2001/media_centre/en/whr01_press_release_es.pdf?ua=1

⁶ <https://www.oecd.org/centrodemexico/medios/mejorarlaatenciondelasaludmentalesfundamentalparalarecuperaciondelapandemiadecovid-19dicelaocde.htm>

Alguns tipus de trastorns mentals...

Segurament tots hem sentit a parlar dels trastorns mentals més comuns, que cada cop afecten més persones: la depressió, l'ansietat (que inclou fòbies, trastorns de pànic, el trastorn obsessiu compulsiu o TOC...), el trastorn d'estrès posttraumàtic, els trastorns de conducta alimentària, els trastorns de conducta... Però també podem parlar dels trastorns de la personalitat, dels brots psicòtics, dels trastorns bipolar, de l'esquizofrènia...

Hi ha debats entorn la inclusió de trastorns del neurodesenvolupament, com poden ser el trastorn de dèficit d'atenció i hiperactivitat (TDAH) o el trastorn de l'espectre autista (TEA), en aquesta llista. Però cada vegada hi ha més consens en què aquestes afectacions no es poden considerar trastorns mentals. Els experts diuen: "Són condicions amb les qual hom neix i que acompanyaran la persona al llarg de tota la seva vida. Aquestes persones necessitaran una atenció especial i especialitzada per a la seva salut mental. Però hem d'entendre el que els passa com una forma de diversitat funcional i, per això, més que mai, fomentar entorns educatius, formatius, laborals i socials en els quals aquestes persones i la seva particular manera de funcionar se sentin incloses."

Documentació que pot servir als docents per explicar alguns trastorns mentals a l'alumnat: https://solidaritat.santjoandedeu.org/wp-content/uploads/2021/08/voluntariado_en_salud_mental.pdf

**PREGUNTES PER AL DEBAT:
Què en sabem, dels trastorns mentals? Podem buscar més informació? Quines diferències creiem que hi ha entre salut mental i trastorn mental?**

⁷ <https://autismodiario.com/2017/12/19/y-si-el-autismo-no-es-un-trastorno-mental-por-que-esta-en-el-dsm/>

3. Per què ningú no en parla, dels trastorns mentals?

Els trastorns mentals són les malalties que tothom amaga, de les quals no se'n parla o que estan envoltades de molts prejudicis (utilitzar creences falses o errònies, sovint basades en la por, l'antipatia, la ignorància..., per emetre opinions sobre persones i fets).

Patir un trastorn mental, sovint, es viu amb **culpa** (no soc prou, no soc normal), la **vergonya** (què pensaran de mi?), l'**estigmatització** (una persona amb trastorn mental és incapaç, violenta, imprevisible, etc.) i la **discriminació** (no vull tenir res a veure amb algú que té un trastorn mental perquè ves a saber què pot fer!). El **rebuig** de tot el que està lligat als trastorns mentals i el silenci al voltant d'aquest tema provoca un major patiment de la persona que pateix el trastorn, que, a vegades, no busca ajuda per vergonya i por, tot empitjorant la seva situació.

En canvi, hem de recordar que això **és una cosa que pot afectar qualsevol persona** (rics i pobres, amb estudis i sense, homes i dones, joves i vells, populars i no, simpàtics i antipàtics...), i qui ho pateixi en serà tan culpable com de tenir qualsevol altra malaltia (varicel·la, grip, diabetis, càncer, etc.) o d'haver-se trencat una cama. **Un trastorn mental no es tria i no és una qüestió d'actitud o de voluntat**, sinó que es tracta d'una malaltia que afecta el cervell i té conseqüències sobre els nostres pensaments, emocions, estat d'ànim, percepció de la realitat, comportament, relació amb els altres... i, fins i tot, pot fer presentar símptomes físics diversos.

“Una malaltia mental ens pot sobrevenir igual que a una persona que porta un estil de vida saludable li pot sobrevenir una diabetis.”

Els trastorns mentals, que poden ser crònics o puntuals, **han de ser diagnosticats per professionals. Es poden tractar amb l'ajuda d'especialistes, psicòlegs i psiquiatres, mitjançant teràpia i, si cal, fàrmacs.** De vegades també pot ser necessari l'ingrés en un hospital. El tractament, com en qualsevol altra malaltia, és essencial per poder fer una vida normal i plena i, com dèiem, assolir una salut mental satisfactòria. Per això és tan important que, quan hi ha algun símptoma, es digui, es busqui ajuda i es tracti.

*“Si et trenques una cama, no pots pretendre que se't curi sola, sense l'ajuda d'un traumatòleg ni sense prendre cap antiinflamatori ni cap analgèsic. I, segurament, després aniràs al fisioterapeuta per recuperar mobilitat. De la mateixa manera, **no hauríem d'esperar recuperar-nos sempre sense ajuda externa del patiment emocional,** que, d'alguna manera, pot ser com una fractura de l'ànima.”*

Per parlar d'aquest tema pot ser útil veure i comentar **vídeos** com: “La enfermedad mental en tu familia”. Voz Pro Salud Mental, Mèxic (Ángel Julián Vargas Pérez, 2016). 5 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=ezieSU5E5QE>

PREGUNTES PER AL DEBAT:
Què en sabíem nosaltres, dels trastorns mentals? Quines falses creences teníem assumides? Què en pensem ara, dels trastorns mentals?

4. Sortir de l'armari dels trastorns mentals

Parlar-ne obertament potser és millor antídote contra els prejudicis de la societat sobre els problemes de salut mental, però també és una bona medicina per a les persones que els pateixen. Ajuda a normalitzar la seva situació: veuen que hi ha altres persones a les quals els passa el mateix, que no estan soles, que no són culpables d'allò que els succeeix i que no han d'avergonyir-se'n. I, a més, també entenen que els trastorns mentals es poden tractar (com passaria amb altres malalties).

Per això es dona tanta importància al fet que **gent famosa de diferents àmbits reconegui públicament els seus trastorns mentals**: si persones que admirem i que han assolit cert èxit a la vida declaren que tenen un trastorn mental, fa que puguem veure aquestes malalties des d'una altra perspectiva. Aquestes persones es converteixen en referents positius davant d'altra gent que també pateix trastorns mentals i de la societat en general.

Personatges famosos que parlen dels seus trastorns mentals... Què ens diuen i en què ens fan pensar?



<https://www.ccma.cat/esport3/paula-badosa-vaig-passar-per-moments-dansietat-i-depressio-no-tenia-ganes-de-jugar-a-tenis/noticia/2936614/>

Paula Badosa, tenista
“Vaig passar per moments d'ansietat i depressió, no tenia ganes de jugar a tennis”

“Vaig estar amb especialistes que em van ajudar a sortir-me'n. No tenia ganes de fer res, perds la il·lusió per moltes coses. Jo vaig perdre la il·lusió de jugar a tennis, no gaudia quan jugava. Sentia pressió, obligació i por que em feien no voler entrar a la pista i competir”.



ACN - Jordi Pujolar

<https://www.rac1.cat/programes/el-mon/20210407/493113007222/oriol-mitja-depressio-el-mon-a-rac1-llibre-a-cor-obert-pandemia-covid-coronavirus-govern-erc-aragones-quim-torra-rei-1-o.html>

Oriol Mitjà, epidemiòleg **“Em feia vergonya explicar-ho”**

*“Vaig perdre la meva àvia, em vaig començar a sentir apàtic, trist, amb pensaments negatius. Havia perdut la il·lusió de sempre, sempre havia tingut set de vida i de cop i volta no trobava el plaer en les coses que em produïen plaer abans. Un dia no em vaig poder aixecar del llit per la tristesa. Un amic psiquiatre em va dir que **era una depressió**, que era una malaltia per a tota la vida i que hauria de prendre medicines i fer exercicis. Així és com estic a dia d’avui, amb alts i baixos. Vaig voler explicar-ho perquè sé que és una malaltia invisible, que costa molt de palpar. Vist per altres persones pot semblar que ets mandrós, que no tens ganes de quedar amb els amics. Hi ha una alteració veritable dins el cervell, dels transmissors neuroquímics, i són un factor limitant per a la vida de moltes persones”.*



<https://val.superdeporte.es/olimpiadas/2021/07/27/biles-confirma-retiro-ansiedad-luchaba-55543725.html>

Simone Biles, gimnasta **Confirma que es va retirar per** **ansietat: “Lluitava contra dimonis** **en el meu cap”**

“Hem de protegir el nostre cos i també la nostra ment”.



Keith Allison

<https://www.lesportiudecatalunya.cat/basquet/article/1637147-abrines-torna-a-somriure.html>

Àlex Abrines, jugador de bàsquet

“Podia haver callat la meva situació, però vaig preferir fer el vídeo explicant el meu problema psicològic [patia una depressió] per si podia ajudar alguna persona més mostrant-ho, perquè això li pot passar des de a Bill Gates fins a una persona que estigui a l’atur. Crec que, igual com hi ha preparadors físics o fisioterapeutes en els equips, hi hauria d’haver psicòlegs per a prevenció”.

“El dolor mental no es veu tant”

*“Els esportistes som persones normals que estem sotmesos a una pressió fora del que és normal. La medicació ajuda, però has de buscar el suport de professionals i de la teva gent pròxima, com la família, per intentar tirar endavant. **És un dolor diferent.** El dolor físic es veu i es nota més fàcilment des de fora. El dolor mental no es veu tant. No es tracta de la mateixa manera que si et trenques un genoll, i s’hauria de fer, perquè el que mana és el cap.”*

https://www.ara.cat/esports/dolor-mental-no-veu-tant_1_2638821.html



Pere Tordera

https://www.ara.cat/cultura/musica/clara-peya-no-patiment-mental_1_3848561.html

Clara Peya, pianista i compositora “No conec ningú amb patiment mental que no ho hagi amagat”

“Durant molt temps no he explicat perquè és un estigma. No conec a ningú amb patiment mental que no ho hagi amagat, perquè és una cosa que no està ben vista socialment”.



Football.lua

https://www.ara.cat/esports/futbol/iniesta-salvados-depressio-que-desitjava_1_2708705.html

Andrés Iniesta, futbolista

“Quan pateixes una depressió no ets tu. Quan estàs tan vulnerable és difícil controlar els moments de la vida”.



@ivettenadal

https://www.elnacional.cat/enblau/ca/televisio/ivette-nadal-anorexia-cantant-catalana-poeta_471270_102.html

Ivette Nadal, cantant **“Pensava que em moria”**

“Veig imatges meves a l’escenari i ara penso: ‘Ostres, és l’anorèxia amb potes! **Em deien ‘anorèxica’ com un insult.** A mi no em pregunten ‘Com estàs?’, em pregunten ‘Ja menges?’”.



<https://www.theclinic.cl/2021/08/20/selena-gomez-revela-detalles-sobre-su-salud-mental-he-estado-deprimida-y-he-tenido-ansiedad/>

Selena Gomez, cantant i actriu
“He estado deprimida y he tenido ansiedad”

“Me quité un peso de encima cuando lo descubrí. Respiré hondo y me dije que está bien, que esto explica muchas cosas”



<https://cnnespanol.cnn.com/2020/04/22/demi-lovato-da-un-consejo-clave-de-salud-mental-durante-esta-pandemia/>

Demi Lovato, cantant i actriu
“Simplemente tengo una enfermedad mental”

“Fue una gran sensación descubrir que no había nada malo conmigo”

“Es muy importante que las personas tengan estas líneas porque a veces te sientes realmente solo y no sabes a quién acudir o con quién hablar”

PREGUNTES PER AL DEBAT:

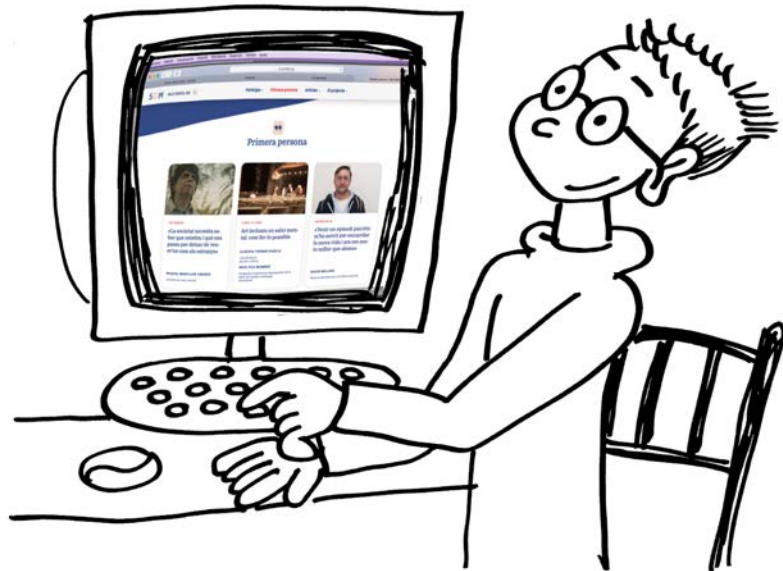
Quines declaracions us criden més l'atenció? Per què?

El testimoni de persones que no són famoses o tan populars també és essencial per apropar-nos als trastorns mentals, i veure que això pot passar a gent de tota mena, que pot semblar-se a nosaltres en moltes coses.

Per exemple, podeu visitar el portal de Sant Joan de Déu: Som. Salut Mental 360 (<https://www.som360.org/ca/primer-persona/>) per conèixer alguns testimonis.



També en trobareu al web d'Obertament (<https://www.obertament.org/ca/lluita-contra-l-estigma/histories-de-vida-en-1-persona/portaveus-antiestigma?dt=1637860650162>).

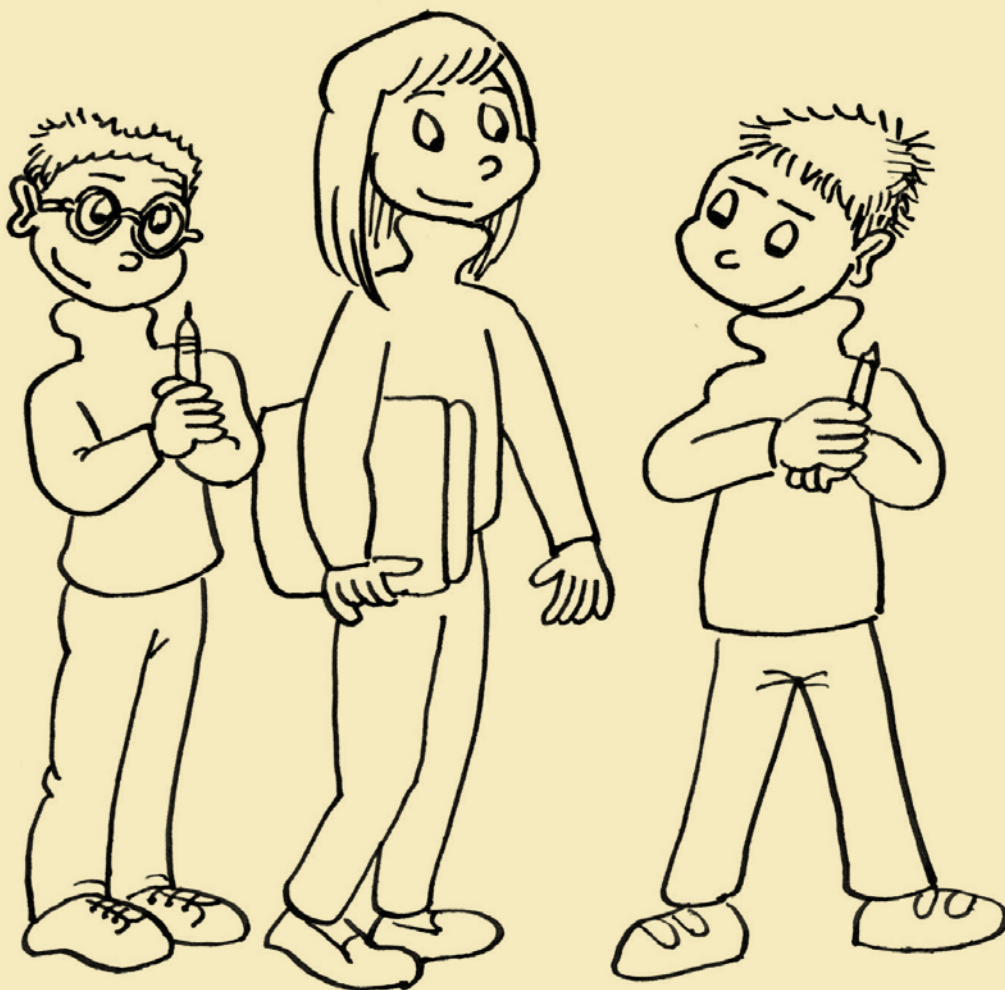


PREGUNTES PER AL DEBAT:

**I nosaltres, volem parlar de casos propers o que coneixem?
Què els passa? Com han patit? Els hem entès? Què podem fer
nosaltres en aquestes situacions?**

CLAUS PER ESCRIURE EL CONTE

Alguna de les reflexions que hem fet o de les històries de personatges famosos o coneguts del nostre entorn ens poden inspirar per inventar la nostra pròpia història... A partir d'una idea que hagi sorgit en una reflexió o un debat, anirem estirant el fil fins a completar un argument.



PROCÉS PER ESCRIURE EL CONTE

1.

Fem una **pluja d'idees** (com dèiem, ens podem inspirar en les històries que han sortit en les dues dinàmiques plantejades a classe. No perdem de vista el tema del Premi: la salut mental!). Triem la que més ens agradi, però també la que tingui més suc per crear una bona història.

2.

Pensem bé l'argument abans d'escriure: tot el que passa a la història, des del principi fins al final. Dissenyem bé els personatges, els espais...

3.

Pensem com volem explicar la història: per on comencem (pel principi, pel mig, pel final...), qui l'explica (ho fem en primera persona, en tercera...), quin temps verbal triem (passat, present...).

4.

Procurem **mantenir la proporció entre les diferents parts del conte:** plantejament, nus i desenllaç, recordant sempre l'extensió màxima que pot tenir el nostre relat (dos fulls per al cicle inicial; tres fulls, per al mitjà). Per exemple: no podem esplaiar-nos en excés en el plantejament i que després el nus sigui ben minso i el desenllaç (el final) sobtat.

5.

Un cop escrit el conte, revisem-lo a fons: que no hi hagi faltes, però que també s'entengui bé. Procurem que les frases no siguin massa llargues o enrevesades, que estiguin ben estructurades (fixem-nos en la sintaxi, en la puntuació, en els complements que fem servir, en on i com posem les frases subordinades...). No cal explicar-ho absolutament tot, però sí el necessari perquè el lector no es perdi (compte amb donar coses per sabudes! Pensem que nosaltres no serem darrere el full per aclarir res!). Evitem les repeticions i mirem que tot el que expliquem sigui coherent dins de la història que hem creat.

6.

Si encara no tenim el **títol**, ara és un bon moment per pensar-lo o, si més no, per repensar-lo.

Volem agrair els consells i el punt de vista de la **Dra. Mar Laya Tomàs**, psiquiatra i internista a l'Hospital Dos de Maig, i col·laboradora en temes de diversitat funcional i inclusió social.

www.premipilarinbayes.org