

És diferent, però és el meu amic

Conviure amb un company **que pateix esquizofrènia** pot ensenyar moltes coses a un adolescent

MARTA ESPAR
FOTO: MANOLO GARCÍA

Bona part dels adolescents creuen que les persones que pateixen una depressió tenen un caràcter més fràgil i sensible, o que les persones amb un diagnòstic d'esquizofrènia es comporten de manera agressiva i imprevisible. Però els estudis científics deixen clar que és una percepció totalment errònia. Tampoc saben que consumir cànnabis als 15 anys quadruplica la possibilitat de patir una psicosi perquè el cervell encara està en procés de maduració. I si tenen antecedents familiars de malaltia mental greu, la probabilitat encara és més alta. Igual que els adults, la seva visió de les persones amb problemes de salut mental està tenyida d'estigmes, un còctel explosiu de prejudicis negatius i falsos que perjudiquen el pronòstic de millora i la detecció precoç. Durant els tallers del programa Espai Jove per a la Prevenció i la Promoció de la

Salut Mental –duts a terme durant tot aquest curs 2012-13 des del Centre de Salut Mental Infanto-Juvenil (CSMIJ) de Les Corts i Sarrià-Sant Gervasi en diversos instituts de la ciutat de Barcelona–, es van passar 1.500 qüestionaris a nois i noies d'entre 12 i 18 anys, abans i després d'efectuar la formació sobre què és la salut mental, quins factors de risc i de protecció existeixen i què senten les persones amb un trastorn. Els resultats mesuraven el seu coneixement i els estereotips imperants en aquest tema, tant abans com després, i van ser aclaparadors: “L'estigma envers els trastorns mentals baixa, i molt, quan els joves coneixen de primera mà què són i com els viuen les persones afectades”, explica Juanjo Gil, infermer d'aquest CSMIJ i conductor i creador dels tallers juntament amb quatre psicòlogues. Gil assegura que els nanos expressen que aquest tipus de formació en salut mental els fa sentir més

segurs, perquè els ajuda a detectar possibles símptomes, així com a entendre que els trastorns mentals es donen en episodis limitats en el temps.

L'equip del programa Espai Jove està preparant tot el material imprescindible perquè aquest model de taller, que s'aplica en altres països com Escòcia i Anglaterra, on les campanyes de prevenció i promoció han demostrat ser un èxit en la lluita contra l'estigma i la millora del pronòstic en salut mental, es pugui reproduir amb una formació mínima en altres punts del país.

Primers símptomes

El 75% dels trastorns mentals en l'edat adulta es van iniciar a l'adolescència, una etapa especialment delicada en la qual la persona busca el seu lloc al món i un trastorn mental pot provocar l'aïllament i la incomprensió. “El que ens allunya no és el trastorn, són els teus prejudicis” és un dels missatges claus de la campanya de sensibilització del projecte Obertament, que els principals agents socials del sector de la salut mental de Catalunya van engegar l'any 2012 per lluitar contra l'estigma. Les persones amb un trastorn mental expliquen en primera persona què els passa i com viuen aquest estigma. Entre les seves línies de treball, la part de sensibilització començarà a visitar aquesta tardor escoles, universitats, centres de salut i mitjans de comunicació perquè els seus activistes expliquin



EXEMPLE. El Leandro i el Joan (dreta) amb l'Àlex Monner. Han assessorat els actors de l'obra *Jo mai*, en què un personatge té una malaltia mental.

.....
L'OMS preveu que un 25% de la població patirà un trastorn mental al llarg de la vida

“L'estigma baixa quan coneixen de primera mà la malaltia mental”, diu J. Gil, infermer

què són els trastorns mentals i com l'estigma i la discriminació afecten les seves vides. “Jo no sóc només un diagnòstic, també sóc moltes coses més i tinc un projecte de vida i personal”, insisteix Carles Peñarroya, de 40 anys, activista d'Obertament. Al Carles li van diagnosticar esquizofrènia paranoide als 17 anys. “Posar-se malalt ens pot passar a tots, però el trastorn mental greu és un dels diagnòstics amb més patiment, no només pels seus símptomes, sinó perquè et miren com una persona perillosa socialment i que no es pot relacionar amb persones sanes”, explica Peñarroya, que va estar ingressat durant tres mesos quan tenia 17 anys i va estar entre els 19 i els 21 sense sortir de casa per por al rebuig del seu entorn. D'això fa més de 20 anys, però els joves que avui conviuen amb la malaltia mental continuen patint l'estigma. “Quan vam parlar-los del projecte molts nanos s'hi van engrescar, però es van

fer enrere quan se'ls va comentar que sortiria el seu nom i una foto”, explica Marisa Rosa, treballadora social del Servei de Rehabilitació Comunitària per a Joves de la Fundació Tres Turons (www.els3turons.org).

Donar exemple

El Leandro Quiroz i el Joan Sanahuja, de 22 anys, sí que van acceptar la proposta, i es mostren convençuts de l'efecte aïllant que la malaltia ha tingut sobre ells. “Quan expliques que estàs en un procés de recuperació d'una malaltia mental a la universitat, els mateixos professors et comenten reiteradament que els preocupa molt que tinguis tracte amb nens, com si els hagués de fer mal...”, diu el Leandro, estudiant d'educació infantil. “Els meus companys em van acceptar més de pressa”, afegix aquest estudiant, nascut al Perú. El Leandro tenia 16 anys quan els seus pares li van dir que marxaven a Catalunya “de vacances”. Ell, que s'estava preparant per a



NORMALITAT. El Leandro (amb el violí) pateix una malaltia mental i estudia educació infantil.



les proves d'accés a la universitat, es va sentir "enganyat" i va caure en un pou ple d'etiquetes: trastorn de personalitat inespecífic, depressió, trastorn esquizoparanoide... "Sense diagnòstic clar, el que sé segur és que he sentit molta tristesa", afirma. Tant ell com el Joan Sanahuja, que ha acabat aquest any el batxillerat i que va patir una crisi psicòtica per consum de tòxics als 17 anys, senten que el temps entre els 17 i els 22 anys és "com si s'hagués perdut". Amics? "Alguns m'han fet molt mal perquè m'han rebutjat", assegura el Joan. I aclareix, tot seguit: "Jo també sóc conscient d'haver fet mal als altres amb la meua actitud, i ara vaig amb compte". El Leandro es mostra pessimista: "És difícil, això dels amics. Ens agradaria fer-ne, però ens costa molt mantenir el vincle, perquè ens agrada molt tenir-ho tot controlat i això no és possible".

Què els agrada fer? Estudiar i, sobretot, el teatre: "Poder ser una

El 75% dels trastorns de l'edat adulta es van iniciar a l'adolescència

Carles Peñarroya: "Jo no sóc només un diagnòstic. Tinc un projecte de vida"

altra persona és genial", diu el Leandro. Expliquen amb il·lusió que ells i quatre usuaris més de Tres Turons han estat treballant amb els actors de l'obra de teatre *Jo mai*, que es va estrenar al Grec, en la construcció d'un personatge amb problemes de salut mental. "Es trenca l'estigma quan baixes i et situes en la seva horizontalitat", afirma Marisa Rosa. I el Leandro recorda que, fent pràctiques en una llar d'infants, una nena de 3 anys se li va acostar amb dos cavalls. Plorava perquè un només tenia una orel·la... El Leandro la va mirar als ulls i va ser un d'aquells moments en què tot s'atura al voltant. Amb veu calmada, li va dir: "Passa el mateix que amb les persones. Unes són petites i altres són grans. Unes blanques i altres negres. Doncs aquest cavall té una orel·la, i l'altre, dues, però són cavalls tots dos. Tots tenim les nostres diferències". La nena va somriure i se'n va anar contenta a jugar amb els cavalls. —

La carta del Joan
Per reflexionar

"Hola, em dic Joan Sanahuja i tinc 22 anys. Des de fa temps, estic en un procés de rehabilitació als Tres Turons per poder aconseguir una feina, ser autònom i vèncer les meves pors. Aquí som un grup de gent que tenim problemes; ja poden ser malalties mentals, com l'esquizofrènia, o sentimentals, com la depressió. Gràcies a l'ajuda de molts professionals, ens orienten cap a un futur mitjançant el grup de competències o de ràdio, entre d'altres. La meua malaltia és molt freqüent entre adolescents i gent gran. Després de passar una temporada fumant haixix, el meu caràcter va canviar radicalment: no tenia motivacions, em sentia sol, contestava malament a la gent que m'envoltava i pensava que sempre tenia la raó. Les drogues em fan veure una distorsió de la realitat, són molt addictives i poden provocar danys irreparables. Després de fer una teràpia amb molts psicòlegs i passar per diversos centres, torno a sentir que la meua vida és equilibrada i optimista. Ara vaig pel carrer gaudint dels paisatges i adonant-me del valor que té la vida. Estic content, tot i que penso que encara em falta madurar alguns aspectes com l'autonomia i les responsabilitats. Un tret molt important que m'agradaria difondre és que les drogues poden provocar moltes alteracions mentals. M'agradaria parlar d'un altre tema: quan una persona és esquizofrènica, bipolar o té alguna altra malaltia mental, se li diu boja. De manera que ja estan etiquetats per a tota la vida i se'ls exclou de la societat".

Per a més informació

<http://obertament.org>
Espai web d'Obertament
www.salutmental.org
Web de Salut Mental Catalunya
proyechamberlin.org
Web del Proyecto Chamberlin
Tengo trastorno bipolar. Desmitificaciones y anécdotas
Sergio Saldaña. Ed. Círculo Rojo
www.espaijove.net
Programa Espai Jove

L'explorador reprimit

Jaume Funes

Per què cal passar dels correbous

Fa uns dies, en una entrevista a la ràdio, un dels periodistes, de les Terres de l'Ebre, va comentar l'alegria de la filla adolescent perquè havia pogut fer el seu primer correbou. Tot seguit em va preguntar a quina edat s'havia de permetre fer-ho. La resposta políticament correcta hauria estat definir la frontera entre la infància i l'adolescència i considerar, per exemple, que els nois i les noies de l'ESO ja tenen edat per anar a fer l'animal amb els animals. Però, també aquí, com a les curses de braus o les sales de joc, apareix la teoria de l'edat com a coartada per no pensar en les qüestions de fons. Fins i tot hem inventat una variable segons la qual es pot reduir l'edat per assistir a determinats espectacles si els joves van acompanyats d'un adult. Tot i que no queda clar si aquest afegitó a la norma és en realitat una excusa perquè l'adult amb criatures hi pugui anar.

En pensar que cal posar una edat estem acceptant que es tracta d'activitats amb determinants components negatius que els nois i noies han d'estalviar-se, si més no mentre encara no han sortit dels primers períodes de la seva vida. I per què no s'ho estalvien més temps, a totes les etapes educatives? Com que dedicar-se a la diversió a costa dels animals sembla que no es educativament gaire positiu, la conclusió educativa raonable és que seria millor que no estigui present en cap moment de les seves vides. És a dir, eduquem-los perquè siguin persones que no trobin cap plaer a fer patir els animals i descobreixin experiències de felicitat sense costos per a un altre ésser.

Costums discutibles

La tradició no es cap argument educatiu. Menys encara per mantenir costums educativament discutibles. Si aspirem a fer més humanes les nostres societats, també aspirem a fer que la festa, les formes col·lectives de gresca, es lliuri progressivament d'irracionalitats antigues i deshumanitzacions que no tenen cap altre argument a favor que continuar repetint el que sempre s'ha fet. La limitació d'edat no és altra cosa que un indicador d'hipocresia.

En el fons sabem que no és una activitat gaire positiva per formar els fills i deixem que la norma ens digui quan sembla que ja no passa res i hi poden participar. Eduquem avui els nostres adolescents perquè quan siguin adults no tinguin el més mínim interès a fer correbous. En poc temps hauran desapparegut i no caldrà pensar en limitacions.

Jaume Funes és psicòleg, educador i periodista

