

Hablamos de salud mental

El 10 de octubre se celebró el Día Mundial de la Salud Mental y hemos querido hablar con profesionales y una persona usuaria de dos recursos de nuestra entidad que trabajan esta área (Hogar Begira y Pisos de Salud Mental) para plantearles algunas cuestiones en torno a la salud mental.

1. Últimamente en los medios de comunicación se habla mucho de salud mental, el pasado 10 de octubre fue el día mundial, ¿cómo veis la salud mental y la forma de encarar este tema en nuestra sociedad?
2. ¿Cómo se trabaja en vuestros recursos la salud mental?
3. ¿Cuáles son los retos de futuro en este campo?

■ Marta Irigaray. Educadora PSM Arrieta.

“Hay que normalizar los problemas de salud mental y trabajarlos desde pequeños”



1. Desde mi punto de vista, creo que muchos de los conflictos que se dan es por desinformación. Hay personas que no conocen las enfermedades mentales y por ello tienen una visión equivocada sobre ellas.

Las personas que más sufren son las que padecen la enfermedad y, en muchos casos, también sus familias. Por desgracia no existe la igualdad de oportunidades ante este colectivo, se encuentran con muchos obstáculos que no les permiten tener una vida digna como merecen. Igualmente, cada día creo que se normaliza más el tema de la SM, al igual que se da más importancia a la búsqueda de ayuda externa. A raíz de la pandemia se han dado muchos casos de personas afectadas psicológicamente y han buscado ayuda. También veo un gran problema en la asistencia médica pública, hay mucha demanda por parte de la sociedad y muy poca oferta por parte de la sanidad. Así como los precios de las consultas privadas, por desgracia son altos, por lo que las personas no nos podemos permitir trabajar los problemas mentales y por ello, adquirir herramientas para atenuarlos o mejorar nuestras situaciones.

Recordar que son personas igual de válidas y que en muchas ocasiones se esfuerzan mucho más en conseguir sus objetivos, ya que las dificultades que poseen y se les pone del exterior, requieren mucho más interés por parte de ellas para conseguirlos.

2. Intentamos que sea una zona de confort para ellas, que se sientan cómodas y con confianza como para trabajar sus objetivos de mejora. Así mismo, nuestra intención es generar un lugar en el que se sientan escuchadas, respetadas, aceptadas... Tenemos en cuenta sus propuestas y necesidades para trabajar en esa línea y siempre tenerlas en cuenta, al fin y al cabo, estamos aquí por ellas, para que ellas se sientan mejor y consigan cierta autonomía para poder tener una vida digna y llegar a ser independientes, dentro de las posibilidades de cada persona y de su situación.

3. En primer lugar, la prevención. Me parece importante normalizar los problemas de salud mental y trabajarlos con las personas desde muy pequeñas, para evitar prejuicios y también sea más fácil aceptar las dificultades y problemas de una misma cuando crecen. Necesitamos más sensibilización en escuelas, en la calle, hospitales, en el trabajo...

Desde nuestros pisos, trabajar temas concretos mucho más en profundidad, como la sexualidad, búsqueda de empleo, hábitos saludables, adquirir herramientas de empoderamiento. Seguir formándonos como profesionales en dicho ámbito para que nuestra intervención sea más efectiva.

■ **Ana Carasusán Senosiáin. Responsable del PSM Arteaga y Arrieta.**

“La atención a la salud mental debe ser una prioridad que garantizar a la ciudadanía”



1. Ciertamente en los últimos años ha pasado de ser un tema tabú a estar en el centro del debate tanto público como político, lo cual era necesario. Aunque el activismo por la salud mental existe desde hace tiempo, parece que a raíz de la pandemia y a través de las redes sociales, se le ha puesto un foco encima y las personas con problemas de salud mental o personas que hacen un trabajo terapéutico empiezan a *salir del armario*. Esta nueva visibilidad es a priori positiva, pero debemos ser conscientes de las consecuencias que conllevan las modas sobre este tipo de materias sociales. Lo que quiero decir es que de repente hay todo tipo de contenido, accesible a cualquiera, adecuado o no, sin filtros y sin garantías sobre lo que se está consumiendo.

En cualquier caso, ojalá que esta ola de visibilidad deje posos en la sociedad, y nos lleve a entender que la atención a la salud mental y la educación en el cuidado de esta debe ser una prioridad que garantizar a todas las ciudadanas, independientemente de sus recursos y desde las instituciones públicas.

2. Hay varios elementos determinantes en el trabajo que se hace desde los pisos de salud mental, pero destacaría fundamentalmente tres: la estructura en la que se basan los pisos respecto a tareas, derechos y obligaciones, que tienen l@s usuarios tanto como residentes, como convivientes. Otro factor primordial es la relación de confianza o vínculo con las profesionales que favorece un espacio seguro en el que poder ser vulnerable y posibilita hacer un trabajo personal necesario. Por último, e inherente al trabajo en este recurso, el acompañamiento por parte del equipo profesional, pero también el apoyo mutuo que se genera entre las propias personas usuarias.

3. El principal reto es que la atención a la salud mental no sea un privilegio de clase social y se garantice desde las instituciones públicas. Otro aspecto esencial es superar el paternalismo en la atención a las personas con problemas de salud mental, así como ser autocríticos como profesionales y cuestionar los modelos imperantes como el medicalizado, que pretende resolver problemáticas de origen social sólo con medicina. También sería un detalle reevaluar como sociedad el valor que adjudicamos a los cuidados en general y empezar a destinar más recursos a esta área. En esta línea los apoyos al convenio de Intervención Social por ejemplo, son imprescindibles.

■ **Jessica Quirola. Educadora Hogar Begira.**

“La salud mental sigue siendo un tema incómodo”



1. La salud mental continúa siendo un tema incómodo. La sociedad no está preparada para normalizar el que cualquier persona sin un diagnóstico específico, quiera atender y cuidar su salud mental.

Decir que has empezado a ir a terapia porque te has visto superada por algún incidente es (“raro” “no parece necesitar ayuda” “con lo bien que se la ve”) y ese incidente se puede convertir en el diagnóstico de un trastorno, una enfermedad que has estado intentando ocultar tras cada “estoy bien”, “no me pasa nada...”.

2. Desde el acompañamiento, y el respeto intentamos que nuestras usuarias puedan incluir dentro de sus rutinas aspectos importantes que ayudan a

mantener en el camino hacia una buena salud mental: correcta alimentación, y descanso, algo de actividad física, mantener la mente ocupada con las distintas actividades organizadas por el equipo educativo, pedir ayuda en momentos que consideren que la necesitan sabiendo que estamos para ellas, etc.

3. El principal debería ser la prevención. Debemos enseñar desde edades tempranas que el cuidar de la salud mental es fundamental para disfrutar de una mejor calidad de vida.

■ **Leire Urretxu. Educadora Hogar Begira.**

“La salud mental debería ser un derecho y no un privilegio que sólo algunas personas se pueden costear”



1. A mi parecer, a día de hoy la salud mental sigue estando muy estigmatizada, ridiculizada e infantilizada.

2. Hablando abiertamente sobre la salud mental, sobre las necesidades y miedos de cada persona de manera específica e individual.

Nuestra manera de trabajar comienza tejiendo una red de apoyo sólida para la persona. Donde conviven en un espacio seguro, sin juicios, apaciguando de manera significativa su nivel de estrés.

3. Creo que necesitamos un sistema que sostenga las necesidades de las personas que requieren del apoyo de profesionales de la salud mental. La salud mental debería ser un derecho, no un privilegio que sólo algunas personas se pueden costear.

■ **Aintza Hijarrubia. Usuaria PSM**

“Como sociedad tenemos que tratar a las personas con afecto y tacto”

¿Cómo vivís el diagnóstico de salud mental en esta sociedad de hoy en día?

Me crea un poco de inseguridad. Tampoco creo que me vaya nada bien tener una discapacidad reconocida porque estoy en el paro y no me sale y no consigo trabajar por modo o vía legal recobrando a seguridad social. Solo encuentro trabajo y más aún en Elkarkide. Con que no es fácil para mi discapacitada psíquica.

¿Sentís que hay un estigma social? ¿En qué o dónde lo percibís?

Son sombras del pasado y presente que vemos con poca seguridad. Mis miedos no me dejan estar relajada y ver por completo a cada instante la realidad del presente.

¿Qué parte de vuestra vida se ha visto más afectada por la salud mental?

Sobre todo los kilos de más que tengo encima. Pesé 92, ahora 77, sigo teniendo sobrepeso porque crea aumento de peso la medicación.

¿Qué podemos hacer como sociedad y como personas para mejorar en el tratamiento de esta situación?

Ser más precisos y sensatos, tratar con afecto a las personas, y tacto. Tener un ajuste de medicación muy concreto, pautas y hablar con los psiquiatras de salud mental.

¿Qué es lo que más os ayuda para seguir trabajando en la recuperación o mejorar día a día?

Estar ocupada por las mañanas, trabajar o tener una actividad relacionada con la puntualidad y económica, para poder tener un trabajo digno y poder ser una persona madura.