

Àrea de Salut mental



La revista anual

2025

Nº1



**“Ser sensible no és un defecte,
és una manera profunda d’estar viu.”**

Sylvia Plath, La campana de vidre

Índex

1. Serveis

- a. Club Social (activitats, sortides i consell de participació) ----- p.01
- b. Ocell de Foc ----- p.22
- c. SAF ----- p.24

2. Donem veu

- a. Primeres persones ----- p.26
- b. Professionals ----- p.30
- c. Testimonis ----- p.34

3. Estudis

- a. Projecte bústies ----- p.40
- b. Per què és important l'oci? ----- p.42
- c. Notícies ----- p.45
- d. Per què és important tenir referents? ----- p.47

4. Recomanacions

- a. Llibres ----- p.49
- b. Sèries ----- p.52
- c. Pel·lícules ----- p.53
- d. Documentals ----- p.54
- e. Xarxes socials ----- p.55

5. Agraïments ----- p.56

01.SERVEIS

a. Club Social

És un servei especialitzat de la cartera de serveis socials de la Generalitat de Catalunya.

L'objectiu del Club és promocionar l'oci i la participació comunitària de les persones que conviuen amb alguna problemàtica de salut mental.

S'organitzen activitats acordades amb les persones participants segons les seves necessitats i inquietuds, amb l'objectiu d'afavorir el desenvolupament social, cultural, cognitiu i de millorar el benestar emocional, l'autonomia, l'autodeterminació i la qualitat de vida de les persones del servei.

Es promou la creació de nous vincles afectius i s'amplia la xarxa relacional de la persona.



Activitats

Durant aquest any hem fet diverses activitats d'oci. Us ho expliquem!

Taller creatiu

L'Espígol

Aquest any hem estat fent taller creatiu a l'Espígol, l'espai creatiu i artístic de la Maria, la tallerista amb qui fem l'activitat. Cada dimarts dediquem una hora i mitja a fer diverses creacions des de pintura, fang...



Ceràmica amb la Sara

També vam estar fent ceràmica, durant un trimestre, al taller de la Sara. Cadascú va tenir la llibertat de crear el que volia. Quan va estar acabat va passar pel forn i a l'espai Enrique Vicente vam exposar totes les figures durant una setmana. Hi havia des de plats, gerros, elements decoratius...

"M'ha agradat molt fer el taller perquè era distret i ho podíem fer a la nostra manera. Treballar amb les mans ha sigut molt agradable. El resultat final m'ha agradat molt" F.



Memòria

A l'activitat de memòria treballem l'estimulació cognitiva a través de jocs, cançons, trenca closques, fitxes d'atenció, mímica o amb l'escriptura.





Assemblea

Un cop per setmana fem l'assemblea que és un espai on parlem diversos temes de Club i fem propostes de sortides.

I un cop al trimestre fem una assemblea general per decidir entre tots/es l'horari del pròxim trimestre.

Caminades

Des de fa un parell d'anys que un dia a la setmana fem una caminada d'una hora. Sigui per Pobla de Segur o per Tremp. Ens vam unir a les caminades comunitàries organitzades pel CAP de Pobla, però per logística i horaris vam haver-ho de fer pel nostre compte.

Normalment, som pocs, però ho mantenim per fomentar hàbits saludables com és caminar.



Música

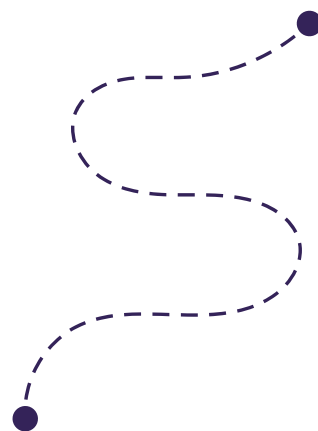
Durant el segon trimestre cada dijous hem fet una estona de música des del *hitster*, a cantar, a crear la nostra pròpia cançó o inclús tocar instruments com la guitarra. Tot això ha fet que passem estones molt divertides i entretingudes on hem gaudit amb la música.



CS itinerant

L'any 2024 vam iniciar el Club social itinerant. Un dia a la setmana ens desplaçem a Pobla per facilitar l'accés a Club a les persones que viuen a aquest municipi i així no els cal baixar cada dia a Tremp.

Des del Casal Cívic de Pobla sempre ens han facilitat l'ús d'alguna sala i allà hem realitzat activitats com sensibilització.



Cuina

La cuina és una de les activitats estrella de Club. L'ajuntament ens ha cedit l'espai i cuinem una recepta que acordem entre tots/es. Quan acabem ens enduem el tàper ple a casa o bé dinem aquí amb els companys/es.

Una tradició que tenim és que a cada final de mes preparem un pastís i els companys/es que hagin fet anys els toca bufar espelmes.

Quan hi ha algun esdeveniment a l'entitat o trobades amb altres Clubs on fem algun menjar conjunt sempre col·laborem preparant el que calgui!

A l'assemblea general d'Alba jussà vam preparar guacamole i hummus, a la calçotada vam preparar escalivada i a una trobada amb el Club social de Sort i de la Seu vam portar de postres torradetes de Santa Teresa i un pastís de poma!



Esbaiola't

Aquesta activitat la fem a la Lira de Tremp i durant hora i mitja deixem els mals a casa, i les preocupacions a fora.

És una activitat molt variada que intenta tenir com a eix principal el cos actiu, la ment activa, i grans dosis d'expressió. Fem que cos i la ment es mobilitzin i s'activin.

Potenciem les nostres qualitats interpretatives, mitjançant activitats d'expressió, improvisació amb totes les parts del cos.

Aprenem dinàmiques per crear situacions que ens ajudin a expressar-nos millor, i sobretot a perdre les vergonyes (almenys entre els membres del grup).

Estem presents en tot allò que fem, ens cansem (una mica) però també ens relaxem.



Tallers amb la psicòloga Montse Caselles

El 2024 vam fer 4 sessions amb la Montse Caselles (psicòloga) al CAP de Tremp.

- Respiració i relaxació
- Reconduir el pensament
- Hàbits del son
- Autoestima

El gener del 2025 vam fer un altre taller sobre la mort i el dol.

Va coincidir amb la mort inesperada d'un company molt estimat, així que ens va anar molt bé poder fer aquest taller.

Aquest estiu hem pogut tornar a gaudir de la Montse i hem fet dos tallers més sobre gestió de conflictes i comunicació assertiva.

"M'ha agradat molt, molt interessant. El grup va funcionar molt bé i va estar molt ben explicat. Vam reflexionar sobre com podem gestionar els conflictes que poden aparèixer al dia a dia i com poder-nos expressar i comunicar de manera assertiva.

Molt bo el taller i va haver-hi molta participació. M'agradaria seguir fent tallers d'aquest tipus". R.

Són tallers que agraden molt i tenen molt èxit en la convocatòria i de participació. Cada any fem més d'un taller triant la temàtica segons les necessitats del grup.



Tallers 2024

Les sortides més destacades

Durant l'any també hem gaudit de moltes sortides, siguin pel territori o fora!
Us en fem un tastet de les més destacades a continuació:

IMSERSO - La Rioja

La primera setmana d'abril hem pogut gaudir d'un viatge a La Rioja amb el Club social de Sort i de Tàrraga. Hem gaudit de 5 dies de vacances i de visites culturals per diferents llocs de La Rioja. Hem fet un *tour* guiat pel centre de Logronyo, hem visitat Calahorra, unes vinyes a Alfaro i Arnedo. Gràcies a aquest viatge compartim experiències i ens trobem amb altres companys i companyes que durant l'any no veiem.



Museu de camins

Al maig vam fer una sortida conjunta amb el Club social Pallars (Sort), Club social El Picot (La Seu) i el museu de camins de Vilamur.

Ens vam reunir tots a Vilamur. Un cop allà les noies que treballen al museu ens van ensenyar i explicar quines eines fariem servir.

Després ens vam dividir i uns quants es van encarregar de netejar el camí i els altres es van encarregar de preparar el dinar.

Vam viure una jornada diferent, cansada i rodejats de companys/es.



Barcelona

El 22 de febrer vam baixar a Barcelona amb els companys del Club social de Sort.

Vam esbremar el dia al màxim!

Al matí vam anar al Teatreneu a veure l'espectacle d'*Improshow*. Abans d'entrar a l'espectacle el públic escrivia en una targeta el que volia.

A dalt de l'escenari, 3 noies que van agafant a l'atzar una de les targetes i a partir del que hi diu, comencen a improvisar i a crear una història.

"M'ha agradat molt, molt, molt. La veritat és que s'ho van treballar i em van fer riure. M'ho vaig passar superbé. Va ser molt xulo i em va encantar." N.



CosmoCaixa

A la tarda vam anar a fer una visita guiada a la Sala Univers del CosmoCaixa i ens van explicar com es va formar la terra. També vam veure des de les primeres formes de vida que es van formar a la Terra a l'aparició dels humans. Després de la visita vam tenir una estona lliure i vam veure el Bosc inundat.

"M'ha semblat interessant i entenedor amb l'explicació del guia. Una visita per repetir amb més calma per veure les coses que ens van faltar" L.



Carnaval

Aquest any per Carnaval, per no perdre tradicions, vam pujar a Sort. Allà ens vam reunir amb els nostres companys del Club de Sort i vam fer un taller de disfresses. I després vam anar al parc del riu amb taules i cadires per dinar a la Calderada.



3r torneig tenis taula

Els 6 de maig vam anar a Les Borges Blanques a participar en el 3r torneig de tenis taula organitzat pel Club social Pallars (Sort). Allà ens vam trobar amb els altres clubs de la província i vam jugar tots. Tot i que és un esport on no tenim gaire traça (l'any que ve practicarem més) vam passar un dia diferent i molt agradable.

Tot i quedar eliminats vam tenir premi una bossa plena amb una ampolleta d'oli, fruits secs, aigua, un brioix, un suc i una barreta energètica.





Malgrat de Mar

Aquest any les vacances de Club social han sigut 3 dies i 2 nits a Malgrat de Mar. Hotel amb pensió complerta, piscina i la platja al davant, què més es pot demanar?

Van ser 3 dies molt relaxats, on vam gaudir d'un canvi d'aires, de la muntanya al mar.



Vam fer una passejada pels llocs més emblemàtics del poble amb la Rosario, la guia que ens va explicar totes les curiositats de Malgrat. Vam passejar pels voltants de l'hotel i vam fer algun que altre gelat. L'últim dia vam poder gaudir del mercat setmanal del poble.

Norís - Tor - Port de Cabús



A l'octubre vam anar a visitar el poble més temut de la Vall Ferrera, Tor.

A Alins vam quedar amb el taxista més simpàtic de la Vall, el Josep Maria, que ens va fer un *tour* amb el seu taxi 4x4.

Vam fer la primera parada a Norís on vam fer una passejada per veure el poble.

Després vam enfilar amunt fins a arribar al Port de Cabús. I sabeu què? De Tor al cap del port carretera sense asfaltar i del cap del port a Andorra ben asfaltat.



En baixar vam parar al Pla de Llumeneres per gaudir de les vistes de la muntanya i per acabar el dia vam anar a Tor a dinar a Casa Sisqueta d'on en vam sortir ben tips.

Recopilatori de sortides del 2025

Botigues Salàs



Estany d'Ivars



Bolera



Pobles del territori

Hortonedá, Sopeira



Concerts

Orquestra Meravella, orquestra Carbonell, FEMAP



Castell Gardeny



Castell Montsonís



Circ



Fira medieval Balaguer



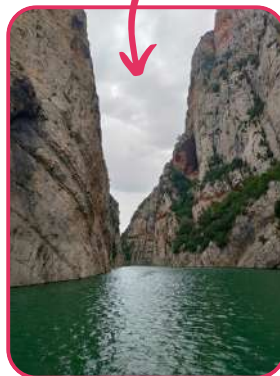
Gran recapte



Pantà de Sant Antoni



Moll de Corçà



Esbaiola't Esterri

Puerto Venecia



Andorra

Pobla de Segur



Ribera



Almacelles



Fira Tàrraga



La Garrotxa





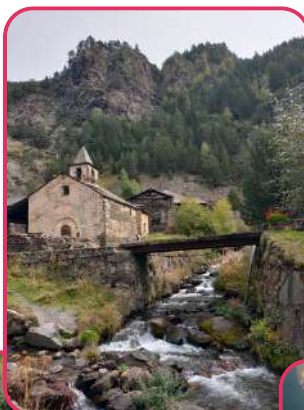
Dia mundial SM



Port del Cantó



Norís-Tor





**Dia mundial SM
Tàrrega**

Museu de la sal



Barça femení





Scape room
Gerri



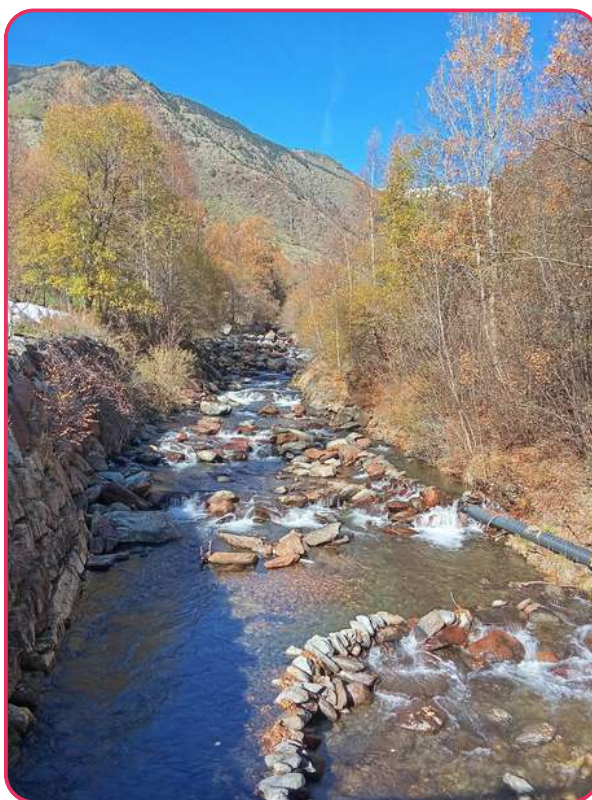
Portaventura



**Beranui i
Sallente**

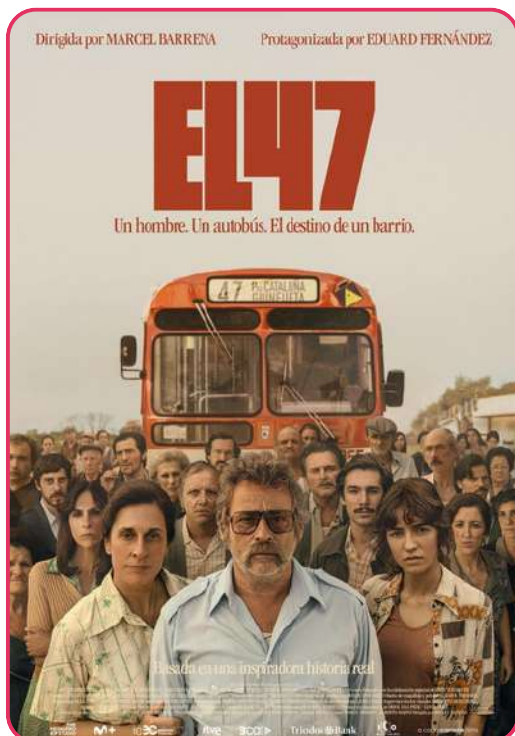


Serradora d'Àreu



Recopilatori de pel·lícules que hem vist al 2025

Aprofitant algun dissabte de mal temps en comptes de fer sortida hem fet sessió de cinema. Aquí us deixem les pel·lícules que hem vist i el que ens han semblat:



El 47 una història basada en fets reals i guanyadora del premi Goya a millor pel·lícula.

"M'ha agradat perquè ens dona una idea de gent treballadora que lluita per aconseguir coses quotidianes. Persones que tiren endavant per la seva gent, quan no són escoltades" J.

És una pel·lícula que de manera còmica relata la situació d'un home recentment vidu i d'idees molt conservadores, que amb l'arribada de nous membres a la família, per les relacions dels seus tres fills es veu obligat a fer un canvi en la seva manera de pensar.

Tracta diferents estereotips sobre l'homosexualitat, els antisistemes o la imatge dels catalans, sempre amb humor i amb escenes molt divertides.

"És una pel·lícula que em va encantar. Veure l'evolució que fa el marit, com canvia les seves idees i supera prejudicis i estereotips. Suposa un procés encaminat a l'acceptació i la tolerància cap als altres, independentment de les idees preconcebudes. Em va commoure i emocionar. La recomano moltíssim" R.





És una pel·lícula basada en fets reals. La història d'una noia que pertany a la Policia Nacional i s'ha d'infiltrar a ETA. Un cop a dins ha de guanyar-se la confiança de la banda i col·laborar en la desarticulació del Comando Donostia.

Durant 8 anys ha de viure una doble vida. Ha de deixar de costat la seva família, amagar la seva identitat real, conviure amb terroristes, viure en tensió constantment... Ha de suportar solitud, pressions internes i l'amenaça constant de no ser descoberta.

"Trobo que està força ben feta. Si ens hi parem a pensar ha de ser molt difícil saber separar la missió de les seves emocions. La protagonista ha d'estar sempre alerta que no la descobreixin ... Personalment, m'agraden força les pel·lícules basades en fets reals. Molt recomanable" P.

Wolfgang, un nen de 10 anys amb coeficient intel·lectual superior a la majoria i trastorn de l'espectre autista es veu obligat a viure amb el seu pare després de la sobtada mort de la mare.

"És una pel·lícula bonica tot i abordar temes complexos, com la depressió. Com es poden explicar certes coses a un nen?"

La música té una importància rellevant a tota la pel·lícula i es van desencadenant una sèrie de situacions al seu voltant."



Consell de participació

El consell de participació és un espai de trobada entre representants polítics, representants de l'entitat, persones beneficiàries i famílies per debatre temes relacionats amb el servei.

Les funcions del consell de participació són:

- Informar sobre quines activitats es fan al servei.
- Informar sobre com funciona el servei.
- Fer propostes per millorar el servei.



Al consell de participació de Club social vam explicar el servei, les activitats i sortides que fem i el que ens aporta.

També vam fer **agraïments** a:

- Als voluntaris que han estat amb nosaltres.
- A l'Ajuntament de Tremp per la cessió d'espais com la Lira.
- Al Casal Cívic de Pobla per cedir-nos sales amb facilitat.

Les demandes de:

- **Els usuaris de Club:**
 - Més combinacions de transport entre setmana i dissabtes.
 - Ampliar l'oferta d'oci a Apropa cultura a la província.
 - Llocs accessibles per a tothom.
 - Disposar d'equipaments públics.
- **Les famílies:**
 - Coincidien que cal vetllar perquè les persones tinguin autonomia pel que fa al transport a l'hora d'accedir al servei.

• **Els professionals:**

- Comptar amb nosaltres com
- a entitat: preparació d'activitats, facilitar informació sobre esdeveniments de la comarca...
- Agilitat i accessibilitat en tràmits per l'ús d'espais i equipaments.
- Continuar augmentant i mantenint les millores als mòduls per garantir la qualitat del servei i unes condicions laborals òptimes.

b. Ocell de foc

És un projecte que té com a objectiu oferir atenció a persones joves d'entre 16 i 30 anys, especialment a les que presenten problemàtiques de salut mental i malestar emocional, per millorar la seva autonomia personal i facilitar la construcció d'una vida independent. Des d'Integra Pirineus es gestiona la comarca de l'Alt Urgell en el marc del nucli de l'Alt Pirineu i Aran. Es treballa en xarxa amb la resta de comarques de la mà d'Alba Jussà, Associació Reintegra, Fundació Adis, Fundació Antisida Lleida i Aran Salut.



ESTIU JOVE PALLARS

Tens entre 16 i 30 anys?
aquest és el teu estiu!

Durant els mesos de juliol i agost farem un activitat gratuïta cada setmana els dijous al matí.

Inscripcions a les activitats:



+ INFORMACIÓ:
693 06 23 61

Sessió de presentació:
1 de juliol
11:00 h
Oficina Jove del Pallars Jussà
Carrer Peressall, 3 • Tremp

ORGANITZA:  **OCELL DE FOC**
ALT PIRINEU I ARAN

AMB EL SUPORT DE:  oficina Jove
ALT PIRINEU I ARAN

 Generalitat de Catalunya  e/s economia social



El més destacat d'ocell de foc del 2025

Aquest any el programa Ocell de foc ha realitzat diferents accions al territori per combatre l'estigma, ha acompanyat joves en el seu projecte vital i ha dinamitzat el territori teixint xarxa. Algunes de les activitats que s'han fet són:

- Tallers als instituts de Tremp, Pobla de Segur i Sort.
- Tallers de cuina a Tremp.
- Jornades de jocs de taula a la Pobla de Segur.
- Sortides al parc natural de l'Alt Pirineu amb la UEC.

També participem en les comissions de treball de la Taula de Salut Mental del Pallars Jussà i a la creació del Pla d'Acció en Salut mental i entorn Rural de la Federació Salut Mental Catalunya, amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de les persones que conviuen amb problemes de salut mental a la comarca.

Destaquem la creació d'un projecte amb Oficina Jove del Pallars Jussà i Reintegra anomenat Estiu Jove al Pallars. Un projecte per oferir activitats d'oci i descoberta de l'entorn a joves de la comarca amb l'objectiu de crear nous vincles, fomentar l'arrelament i detectar necessitats dels joves per poder acompanyar i donar suport. Amb un total de 19 participants i 10 activitats dutes a terme hem decidit continuar generant espais de trobada i atenció per a joves.



C. Servei d'atenció a les famílies (SAF)

L'objectiu principal del SAF és atendre a les inquietuds i demandes de les famílies de persones amb problemàtica de salut mental. Aquestes necessitats poden anar relacionades amb la gestió de conflictes, acompanyament emocional, aspectes relacionats amb la convivència...

Les principals accions del servei són:

- Acompanyar i assessorar a les persones i a les seves famílies.
- Formar i oferir xerrades tant a professionals com a persones i famílies.
- Col·laborar i organitzar accions de sensibilització per lluitar contra l'estigma que pateixen les persones amb problemàtica de salut mental.

El més destacat...

Aquest any des del SAF s'han realitzat diferents accions al territori.

- S'han fet acompanyaments individuals continuats a persones amb malestar emocional. S'ha atès a 10 persones de manera continuada o puntual segons les necessitats.
- Coordinació amb serveis i entitats del territori. Parc Natural de l'Alt Pirineu, Servei de Rehabilitació Comunitària, Apropa Cultura...
- S'ha dut a terme una formació per famílies i professionals per facilitar la comprensió dels canvis en les lleis relacionades amb suport a l'exercici de la capacitat jurídica i d'aplicació a Catalunya.
- S'ha col·laborat amb l'Ajuntament de Tremp per oferir al teatre municipal La lira l'obra de teatre A la deriva per combatre l'estigma.



A la deriva escrita i dirigida per Lara Díez Quintanilla, és un espectacle de teatre documental sobre els ingressos psiquiàtrics a partir de testimonis reals. Elies Barberà i Marta Montiel seran els encarregats de representar aquests testimonis sobre l'escenari.

A la deriva parteix de testimonis reals a través d'entrevistes a persones i familiars de persones que han viscut ingressos psiquiàtrics al llarg de les últimes dècades a diferents llocs del nostre territori. Els testimonis expliquen què ha comportat per a les seves vides aquesta experiència radical i les seves veus ofereixen una visió polièdrica de la vivència de l'ingrés.

Aquesta formació s'ha realitzat amb l'objectiu de clarificar com afectarà els nostres fills/es les modificacions en les lleis relacionades amb suport a l'exercici de la capacitat jurídica i d'aplicació a Catalunya. També al nostre procediment com a prestadors/es del suport als nostres fills/es.

XERRADA PRESENCIAL

FAQS: Facilitar la comprensió dels canvis en les lleis relacionades amb suport a l'exercici de la capacitat jurídica i d'aplicació a Catalunya.

Quan
22 de setembre de 16.30 h a 18.30 h.

On
Espai Enrique Vicente
Plaça de Mossèn Casimir Torrent, 5, 25620 Tremp, Lleida.

Objectiu

- Entendre el perquè de la reforma del Codi Civil.
- Clarificar com afectarà als nostres fills/es aquesta modificació com, també, al nostre procediment com a prestadors/es del suport als nostres fills/es en l'exercici de la seva capacitat jurídica.

Contingut

- El perquè de la reforma del Codi Civil i de les diferents lleis que té associades.
- Què pretén la reforma del Codi Civil i de les lleis que estan relacionades?
- 26 preguntes que actualment tenen resposta.

Ponent
Jordi Dura Mena.

Formació
Advocat en exercici des de 1979.

Inscripcions
Meritxell
642520419

Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials i Inclusió

dincat

Alba Jussà

02.DONEM VEU



a. Primeres persones

"Menys xarxes, més xarxa. El suport real és el que tens al teu voltant"

Aina Lorenzo | Activista en salut mental

Dimecres, 8 d'octubre de 2025 | 10:20 h

social.cat 15 anys

Àlex Busquets Duran

Parlem amb l'Aina Lorenzo, activista en salut mental en primera persona des dels 17 anys. Avui en té 23 i compagina els estudis de Traducció i Interpretació amb l'activisme, l'autocura i l'acompanyament a altres persones que, com ella, han viscut experiències relacionades amb la salut mental. En aquesta entrevista l'Aina, diagnosticada amb TEA i alexitimia —trastorn per descriure i processar les emocions— parla amb honestedat sobre el seu recorregut personal, les barreres que ha trobat en el sistema educatiu i sanitari, la importància de l'escriptura i la cura comunitària, i el valor dels Grups d'Ajuda Mútua (GAM). Lorenzo és també opinadora al Social.cat.

Primer de tot, com es presentaria?

Soc l'Aina, tinc 23 anys i fa uns set anys que faig activisme. Vaig començar perquè vaig anar a teràpia sent adolescent i vaig dir: "Ostres, d'això n'hem de prendre consciència". Amb 17 anys vaig fer la meva primera xerrada com a activista, en un màster de salut mental comunitària. Després vaig fer el salt a les xarxes, però em va desgastar moltíssim. Ara encara faig activisme, també a xarxes, però d'una manera menys enfocada, i poso la salut mental al centre de tot el que faig. Estic estudiant Traducció, que no té res a veure amb salut mental, però també és una forma de cuidar-me. Per exemple, em divideixo els cursos en dos anys per no pressionar-me tant i poder-me dedicar millor a les assignatures.

Per què va fer el pas a l'activisme en primera persona?

Vaig començar teràpia als 14 anys, i entre els 14 i els 17 anava a serveis infantils i juvenils. Em deien: "No et volem posar etiquetes, no volem diagnosticar-te". I jo pensava: "Però vull saber què tinc, per què em passa el que em passa". Sentia que estava trencada. Als 17 anys ja tenia contacte amb altres persones en primera persona que s'havien convertit en referents. Em van proposar fer una xerrada i vaig acceptar. Em vaig sentir molt còmoda i vaig pensar: "Vull fer això, vull ser útil". A partir d'aquí vaig començar a fer activisme allà on em deixaven.

Com definiria la relació entre la seva experiència personal i l'activisme actual?

He anat canviant. Al principi tenia un perfil d'activisme molt enfocat en la meua experiència personal. Després vaig voler fer un enfocament més general sobre salut mental. Vaig passar de dir: "A mi em passa això" a explicar: "Com afecta l'ansietat a...", etc. No volia reduir-ho tot a la meua experiència. Ara estic en un moment en què l'activisme ha passat a un segon terme. Vull poder preparar bé les coses. És també una manera de cuidar-me i de pensar com vull enfocar el meu activisme.

Com ha estat el seu recorregut personal amb la salut mental? Podria compartir moments clau?

Difícil. Vaig començar la teràpia el 2014. Fins que no vaig passar al CESMA no em van diagnosticar. Van ser quatre anys de pensar: "Però què em passa?". A infantil no es diagnostica perquè no volen condicionar. Però per a mi el diagnòstic va ser un punt de partida, em va ajudar a conèixer-me. Em va ajudar a entendre que no estava trencada. Vaig poder començar a buscar recursos, ajuda i adaptacions. Per exemple, anar al servei d'inclusió de la universitat i demanar suport. Això m'ha permès fer la carrera al meu ritme.

Quins recursos l'han ajudat més?

Teràpia, sobretot. Al principi em van assignar un psicòleg amb qui no vaig congeniar gens, però em feia por dir-ho. Quan va agafar la baixa, vaig estar vuit mesos sense teràpia i va ser molt dur. Després em van assignar una altra psicòloga i vaig connectar molt bé. Vaig entendre que si no un no es troba còmode amb un professional, pot canviar. També he tingut suport del CSMIJ. I molt important: el vincle de confiança. Escriure també m'ha ajudat molt. M'agrada escriure tot el que em passa pel cap. Em permet processar el que sento i treure-ho del cap.

Com creu que es poden trencar les barreres que dificulten anar a teràpia?

Sempre ho dic: si es trenca una cama, es va al metge. Doncs si una persona té una angoixa, per què no hauria d'anar a teràpia? El problema és l'estigma. Molta gent pensa que anar a teràpia és de bojos. Des de l'Orgull Boig volem reapropriar-nos del terme "bogeria". No estem com a les pel·lícules, lligats al llit. Tots tenim coses a dins. Si tens confiança amb el professional, pots canalitzar-ho millor. Si té recursos, aprofita'ls. Si no, busca alternatives. Però no ho deixis passar.

Ha viscut prejudicis en l'àmbit educatiu o social?

Sí, molts. Quan volia fer batxillerat em deien que no podria, que anés a fer un cicle. I ara estic a la universitat. Potser m'he d'adaptar, però això no és un problema. Tothom necessita adaptacions, amb diagnòstic o sense. També vaig fer la selectivitat adaptada. Vaig veure companys fent-la amb ordinador per problemes físics. I jo per salut mental. Tothom té dret a tenir suport.

Què creu que encara costa més de fer entendre a la societat?

Que no estem trencades. A l'institut em deien que la gent amb problemes de salut mental està trencada. No, no ho estem. Visibilitzar vol dir mostrar que convivim amb un diagnòstic, però podem fer moltes coses. Les xerrades, l'activisme, compartir en primera persona... tot això ajuda a conscienciar. Però també crema molt. Hi ha gent que em comparteix experiències molt dures. No ho fan per fer mal, però a mi m'afecta.

Ha notat canvis en la percepció social?

Sí. Fa uns anys vaig fer xerrades a adolescents. A una classe em van explicar que un company s'havia suïcidat. Em va colpir molt. L'estigma fa que molts joves no demanin ajuda. Reben molts missatges per xarxes. Per això dic: menys xarxes, més xarxa. El suport real és el que tens al teu voltant.

Quines pràctiques d'autocura l'han ajudat?

Escriure per mi és terapèutic. Passar el que té el cap al paper. I això et permet entendre-ho millor. També tenir xarxa. Gent que em diu: "Et trec de casa, anem a fer una volta". Tant família com amistats. Tot i que a vegades, amb la família no et trobes còmode per parlar de tot. Per això cal tenir diversos suports.

Quin consell donaria a algú que comença a cuidar-se?

Que s'escolti. Que no cal poder amb tot. La meva mare diu: "Si cada problema és una pedra, comparteix la motxilla". Demanar ajuda no és ser feble. És ser valent. I si tens algú a qui trucar per desfogar-te, fes-ho.

Què recomanaries als professionals de la salut mental?

Més recursos. Les ràtios són molt altes i no hi ha prou temps per atendre bé. Si tens una urgència, potser no t'atendran. S'ha de posar més pressupost. També cal fer prevenció, per exemple amb xerrades a escoles, parlar del tema des de petits perquè es vegi com una cosa normal demanar ajuda.

Què són els GAM i què li han aportat?

GAM vol dir grups d'ajuda mútua. Són grups formats per persones amb diagnòstic, sense professionals dirigint. Tothom és al mateix nivell. Comparteixes experiències, crisis, et sents escoltada. No et jutgen. I si necessites parlar fora del grup, sempre hi ha algú. Jo vaig anar a un GAM d'Activament. Em van recomanar anar-hi. Va ser molt potent veure com compartim històries i pensem com millorar el sistema. També parlàvem de com traslladar això a les institucions, com el Pacte Nacional de Salut Mental.

Quins reptes té ara com a activista?

Tinc dos perfils d'Instagram. Un d'activisme, que he deixat més de banda. Al principi parlava molt en primera persona, però vaig passar a fer-lo més informatiu: recursos, telèfons d'ajuda, serveis... Tot això desgasta. Les històries que comparteixen amb tu es queden dins. I si estàs cremada, no pots fer bon activisme. He preferit parar. Quan em senti preparada, tornaré. També tinc un perfil literari, on parlo de salut mental d'una manera més indirecta. Això també és activisme. Que algú em digui: "M'he posat al centre gràcies al que vas dir", també és fer activisme. No cal estar cada dia cridant.

Va deixar el perfil per manca de temps o per necessitat?

Per les dues coses. No tenia temps per fer les publicacions amb qualitat. I em feia sentir malament no complir amb un calendari que m'havia imposat jo mateixa. Ara vull publicar quan em senti preparada. Sense obligacions. Vull que el que comparteixi tingui sentit.

Quin missatge voldria compartir amb algú que pateix ara mateix?

Que s'escolti. Que el que sent importa. El cos ens envia alertes. Si les ignora, acabarà petant. I després no podrà fer res. Frena abans. Si necessita ajuda, demana-la. Demanar ajuda és escoltar-se. És valentia.

Ens pot recomanar alguna lectura?

Cicatrius. El va escriure una amiga. Parla de dues adolescents que acaben ingressades per intents de suïcidi. Té dues veus narratives. Explica com han arribat a aquest punt i què senten. És molt colpidor.

b. Professionals

Des de l'activitat de sensibilització, cada dimarts, hem preparat preguntes, que ens inquietaven, per tal d'elaborar una entrevista pels infermers de salut mental de Tremp, el Lluís i Roger. Quan la vam tenir acabada ens vam trobar amb ells i ens les van respondre. Des d'aquí, moltes gràcies!

Quina és la tasca dels infermers de salut mental?

Les infermeres i els infermers de salut mental no tenim tècniques, no som infermers d'urgències, que hem de punxar, que hem de posar vies, que fem cures, sinó que fem servir eines de comunicació. Fem servir eines emocionals perquè la gent ens expliqui les seves emocions, com se senten, com es troben, si es troben acompanyats. Els fem un seguiment de la medicació perquè entenem que és una cosa important, però que s'ha de fer. A vegades no s'entén i nosaltres complementem aquesta informació. Les pautes que posa el psiquiatre nosaltres les reforcem i acompanyem a la persona en tot aquest procés.

Quins estudis heu cursat per treballar aquí?

El grau d'infermeria que és una carrera universitària de 4 anys i després qui ens volem dedicar a la salut mental fem dos anys d'especialitat, destacant que hem d'anar a Madrid a triar plaça i no a Barcelona.

Com us assabenteu dels últims avenços en temes relacionats a la salut mental?

Amb tot el tema de l'evolució de la comunicació hi ha molta informació. Tenim molts inputs. Per conèixer nous recursos o nous tractaments per a la salut mental sí que disposem per exemple de LinkedIn, que es penguen moltes novetats. O a través del Consell de Salut Mental de Catalunya també ens arriba molta informació. O sigui, totes les professions sanitàries ens hem d'anar formant i reciclant constantment perquè les coses van canviant.

Quines són les vostres inquietuds sobre les noves generacions?

Doncs ens preocupa la poca tolerància als canvis, com gestionen les frustracions quan les coses no surten bé. A vegades no surten com ens agradaria que sortissin, però això no vol dir que no podem continuar endavant amb les nostres funcions o el nostre dia a dia.

Venen a consulta més persones joves?

Sí, especialment després de la Covid. Ens hem trobat que a les consultes d'infantil, estem parlant de nens i nenes a partir de 9 o 10 anys, ja comencen a arribar a través dels pares i les escoles.

Hi ha problemàtiques noves?

Sempre hi ha hagut problemes. Si això afegim aquesta poca tolerància a la frustració, a l'adaptació, i també afegim tot el tema vinculat al consum de drogues, és un factor afegit a les dificultats del dia a dia. A les infermeres no ens agrada parlar de diagnòstics ni d'etiquetes, sinó que parlem de malestars. O sigui, què ens produeix? Què no ens permet fer en el nostre dia a dia? Independentment del diagnòstic que tinguem. I això és molt important remarcar-ho, perquè molts pacients ens arriben amb aquestes qüestions. Parlem més de situacions puntuals i coses concretes que no pas de patologies o de diagnòstics concrets.

Amb quins altres professionals treballem conjuntament per fer la vostra feina?

Les infermeres i els infermers treballem sobretot amb psiquiatres i amb psicologia. Però el dia a dia, la nostra parella de treball és el/a psiquiatre. A la vegada també podem treballar amb treballadors/es socials, amb terapeutes ocupacionals, i amb educadors/es socials. Tant en l'àmbit propi de CSMA i CSMIJ (Centre de salut Mental d'Adults / Infantil i Juvenil) com a l'àmbit de Consell Comarcal, d'associacions o d'ajuntaments.

Quines dificultats de comunicació comparteixen les persones?

A vegades les persones, ja sigui per vergonya, per desconeixement, per inseguretat, costa dir les coses, explicar-les. Això hi afegim potser al mal vincle amb el/la professional, que això també és important. I quan a una persona, un professional cau bé, també és més fàcil poder-li explicar les coses. Per això hem de saber que tenim l'opció de dir, "mira, aquest infermer o aquest psiquiatre a mi no m'agrada jo vull un altre professional que m'atengui." Però a vegades no només ve de fora sinó també ve de dins. Què estic disposat a explicar? Em sento còmode per explicar-li a aquest senyor o a aquesta senyora allò que em passa? Això és important.

Quines diferències de comunicació i socialització hi ha entre joves i adults?

L'important no és l'edat. No és si són més joves o més grans sinó com ens comuniquem, com arribem a les persones. Un de més gran potser esperarà determinades coses que un de més jove potser no tindrà en compte. Però com que tots som diferents i tots ens hem de respectar, tan usuaris com professionals, els uns i els altres ens hem de poder adaptar a la forma de comunicar. És una cosa compartida.

Com es pot sensibilitzar a la població?

Sobretot parlant-ne i no amagant-se de res. No tenir por de res. La mateixa manera que podem expressar que estem refredats o que tenim una diabetis o que tenim un braç trencat. Podríem explicar que en determinats moments estem més tristos. O en determinats moments estem més eufòrics. En determinats moments veiem coses que l'altra gent no pot comprendre. Però l'important és poder dialogar.

Com afecten les noves tecnologies (telèfons mòbils, xarxes socials, etc.) a les relacions socials de la població?

És curiós, el món cada cop està més comunicat. Estem veient que la gent exposa totes les meravelles de la vida, però això és només una part de la vivència de cada persona. Hi ha una altra part que no surt tant públic. Al final, amb totes les xarxes socials, si ens volem informar de determinades situacions, actes, promocions o el que sigui, ofereixen moltes possibilitats. Ara, les hem de saber fer servir també. Les hem de fer servir en positiu. Si tota aquesta informació ens ha d'arribar a afectar, potser ens n'hem d'apartar una miqueta. L'exemple quin és? Quan vam tenir una apagada, ara fa poc. Curiosament, com que no teníem telèfons ni llum, la gent va sortir al carrer. I això ens fa adonar que, a vegades, potser tanta xarxa social, tanta distracció individual ens autolimita la convivència en societat.

Què podem fer les persones perquè no ens tractin de forma discriminada a l'hora de relacionar-nos?

El primer de tot és reivindicar-nos, no amagar-nos. Explicar com ens sentim, què ens passa. Empoderar la persona perquè sigui capaç que sigui lliure d'explicar sense ser jutjat per ningú ni mal vist per ningú. Això és el més important.

Cada cop més persones pateixen soledat no desitjada. Quins recursos tenim per combatre'l?

Un dels factors més importants per tenir una bona salut mental és la socialització. És poder parlar, tenir amics, coneguts, formar part d'aquesta societat. Està demostrat que ens agrada estar en societat. Hem de parlar. A vegades ens fa l'efecte, quan estem malament, que estar sols és quan estem més bé. A vegades és bo tenir aquest espai per a nosaltres, estar amb nosaltres mateixos/es. Però hem de compaginar-ho amb activitats més lúdiques, més socials. Per això necessitem obrir-nos a altres espais. Des d'ajuntaments, des de consells comarcals, es fan moltes activitats. Es fan gimnàs, es fa ioga, es fa piscina, es fan tallers de lectura...

Ara, s'ha de fer l'esforç d'anar-hi. Sempre penso en els castellers. Els castellers al final són una associació de gent de tota mena. Ens trobem alguns dies de la setmana i compartim dinars, sopars i assajos. Parles amb gent que habitualment no trobaries, però allà coincideixes. És una forma de fer salut.

Quin paper juguen els mitjans de comunicació a l'hora de transmetre una notícia relacionada amb salut mental?

El tema comunicatiu ens pot ajudar molt o també ens pot estigmatitzar molt. Està demostrat científicament i per experiència, que no hi ha una relació de perillositat amb temes de salut mental. Perquè a vegades la gent relaciona, a conseqüència de moltes pel·lícules, la salut mental amb crims i delinqüència, quan no és així. És desconeixement.

Com podem trencar estereotips sobre persones amb un problema de salut mental?

Sobretot amb informació. Amb formació i amb voluntat de conèixer els altres. Perquè moltes vegades el que ens fa por és qui és diferent de nosaltres. Aquell/a que és diferent de nosaltres ja d'entrada ens n'apartem. Si tinguéssim tots plegats, ments més obertes i ens fiquéssim menys barreres, probablement les coses serien més fàcils.

Quan parles de formació, a quin grup de persones t'imagines que es faria formació?

Especialment amb adolescents. És l'etapa de formació més important, on la informació que s'ha de transmetre és la tolerància a les diferències. Que no necessàriament són dolentes.

Què t'agradaria dir a les persones que llegeixin aquesta entrevista?

Que tinguin en compte a tota la gent que té problemes, que no les obviïn, que no les separin, que no les apartin. Si es pot, demanar a la població una mentalitat més oberta, mentalitat de conciliació, mentalitat de retrobament, mentalitat d'ajuda i de convivència. Que les diferències ens enriqueixen i no ens han de separar. Moltes gràcies.

C. Testimonis

Els abusos sexuals “consentits”

Quan era una nena, la psicòloga del col·legi va alertar als meus pares, i van arribar a sospitar d'ells per maltractament infantil. Eren uns altres temps en què el menor no estava tan protegit com avui. Gràcies a Déu si això passa avui en dia davant de qualsevol sospita s'activen tota una sèrie de protocols. Aquest és un altre tema que en podem parlar un altre dia.

Tornant al tema, la meua actitud era estranya en comparació a la resta de nenes. Jugava sola, em costava relacionar-me i vaig començar a sentir molt fàstic pel meu cos.

Tot va començar a l'estiu del 95, tenia 9 anys. Com cada estiu vaig anar al poble dels meus pares i allà el fillol del meu pare, de 17 anys, com de costum des que tinc memòria, em va dir de jugar a metges i a fer-nos massatges. Vaig accedir encantada. És més, a vegades anys anteriors el buscava jo. Perquè després em regalava nines, lllaminadures, xocolates i molts regals.

Però aquella vegada, en frotre la mà, vaig sentir fàstic i em vaig negar a fer el que sempre havia volgut. Ell em va dir que si sempre havia volgut ara no em podia negar i em va forçar a jugar a mares i pares i això va fer que em fes fàstic tota l'estona el meu cos.

Sentia la seva olor a la meua pell i, a pesar de destrossar-me la pell amb les mil dutxes diàries em seguia fent fàstic i vaig començar a voler ser guapa i perfecta, pensava que així triomfaria.

Vaig perdre el sentit de la vida, volia dormir per sempre i, quan em vaig veure a l'hospital amb 13 anys els vaig preguntar per quin motiu no m'havien deixat marxar.

Vaig perdre tota la meua escolaritat, la llum... Dormia contínuament, sense amistats, sense res. Em vaig sentir abandonada per la meua família, ja que el tractament va consistir a tancar-me a un hospital i només quan arribava al pes podia rebre visites. En aquell moment, no m'importava res.

Si ja em sentia malament, des de llavors encara pitjor. Estava molt enfadada amb els meus pares. Gràcies a Déu la meva mare va intuir que d'aquesta manera no recuperaria la salut mental i em van portar a un centre privat, on dormia cada dia amb els meus pares, amb unes pautes a seguir per reduir l'obsessió pel meu cos i el menjar. Això es complementava amb teràpies extres familiars.

Després quan em van donar l'alta vaig seguir fent teràpia perquè tenia uns objectius. Volia empoderar-me, tenir el carnet de conduir, tenir el graduat escolar. El meu somni era ser mestra d'educació primària, i així, com a mestra poder sanar a la nena petita que vaig ser.

Gràcies a les teràpies ho he aconseguit. I és que la Maria Ortega és una crack de psicòloga. Ningú donava un duro per mi. Avui dia soc feliç. Vaig poder entendre als meus pares i perdonar-los.

Ara la meua vida no és perfecta, a vegades, com a tothom, em passen coses que em posen trista. Però ella m'ha ensenyat a tenir estratègies i recursos davant les meves dificultats.

Ara, als 40 anys, tinc al meu nen de 2 anys i gràcies a la salut mental, a un llarg treball de molts, però molts anys, m'agrada viure, i això, és l'essència de la vida. Saber apreciar els moments.

Espero que aquest relat ajudi, que doni esperança a qui estigui passant per un moment fosc.

Molta llum per tothom.

Estrella

Trastorn afectiu bipolar

Les malalties de salut mental estan en un altre estat respecte a les altres malalties, estan rebutjades, incompreses i estigmatitzades.

El primer que se sent quan algú et diu que té una malaltia de salut mental és por, te n'allunyes, sents rebuig. "Ui, ui, ui amb aquesta no que té una malaltia mental i ves a saber que pot arribar a fer. Com més lluny millor".

M'agradaria transmetre de manera ROTUNDA que una malaltia de salut mental és com qualsevol altra malaltia, és a dir, igual que un còlic, un càncer o una diabetis. Malalties dures que la societat ha normalitzat i de les que es pot parlar amb total llibertat. Però no passa el mateix quan parlem dels diagnòstics de salut mental, encara que, també fan mal, molt mal.

M'agradaria parlar-vos de la malaltia de salut mental que tinc jo. No puc parlar de les altres perquè les desconec, però sí de la meua.

Tinc diagnosticat un trastorn afectiu bipolar, que partint d'una estabilitat, puc tenir brots de mania i depressió.

De totes les malalties mentals aquesta és una de les que millor es controlen amb la medicació. És una de les que més alquímia té, és a dir, que de les persones que estan diagnosticades no tots hem de prendre la mateixa medicació ni la mateixa quantitat.

Quina i quanta seria la medicació adequada?

Això requerirà un seguiment individualitzat sempre amb un psiquiatre que és la persona que determinarà quines i amb quina quantitat de medicació li cal a cada pacient. En el meu cas són moltes pastilles.

Si no passa res extern a tu que et provoqui una recaiguda, com per exemple: la mort d'un familiar o d'una amistat, una separació o un trasllat puc tenir períodes d'estabilitat i puc treballar, de fet, he tingut llocs de directiva, he fet diferents feines com qualsevol i no hi ha hagut cap problema.

Ara després d'un divorci i d'haver-ho passat força malament he tingut diversos ingressos a l'hospital, uns 8 en total. La meua vida en aquests últims anys ha sigut una constant d'entrades i sortides al pavelló d'Encuza.

Un centre de salut mental no és un manicomni, com li deien abans, un psiquiàtric d'acord. Encara que, a mi, m'agrada dir-li centre de salut mental.

Per què?

Doncs per tots els prejudicis que hi ha sobre aquests centres davant dels noms de manicòmni o psiquiàtric.

Afortunadament, hi ha personatges coneguts que estan fent una gran labor com l'Angel Martín amb Por si las voces vuelven. Com Dani Martín o Javivi amb l'entrevista que va fer a la tele on explicava que sentia sent un malalt amb trastorn afectiu bipolar. Ho va fer d'una forma senzilla amb la intenció d'intentar normalitzar la malaltia.

El testimoni d'aquesta gent és molt important, ja que tenen una repercussió davant la societat que jo no tinc. Soc una desconeguda que està parlant d'una malaltia que, en general, genera rebuig.

Confio en la gent que té la ment oberta, que sigui capaç de canviar la seva percepció, ja que la repercussió social és gran, a poc a poc, aquestes malalties mentals van normalitzant-se i com a conseqüència, les persones que les patim ens va passant la vergonya i la por al què diran. Ara se'n pot començar a parlar amb gent que no és directament de la família. Sobre el ventall a amics o a gent coneguda.

Aquests testimonis fan que ens sentim més lliures. Necessitem que la societat ens alliberi de la càrrega que suposa tenir aquesta malaltia en silenci.

Els brots poden produir-se per causes externes, però no sempre. A vegades, intentes buscar el perquè en algun fet extern i no hi ha resposta. Et desestabilitzes, sense més ni més, i tens un brot o de mania o de depressió. Quan tens un brot, el més important és trucar ràpidament al psiquiatre. En aquell moment, quan intueixo els primers indicis d'un brot maníac truco al psiquiatre i ho pot parra ajustant-me la medicació. Per mi és un alleujament i li dono molta importància a tenir un bon especialista.

Què passa quan es té un brot maníac?

Quan tinc un brot maníac l'autoestima em puja de manera desorbitada, faig compres compulsives com si s'hagués d'acabar el món. Se m'acaben els diners, n'he de demanar als amics i puc demanar un crèdit si fa falta, en fi, soc capaç de fer qualsevol barbaritat. Una bogeria. En l'estat maníac no pateixo, pateix la gent que t'envolta, família i amics perquè no saben com parar-me.

Aquí està la paraula "bogeria". No crec que estigui boja, simplement, el meu cervell s'ha descontrolat i necessito que algú m'ajudi a sortir d'aquest estat.

Després de l'estat maníac, normalment, passo a l'estat depressiu. Llavors és quan pateixo molt, moltíssim. És una depressió molt profunda. És tant el dolor que en aquell moment l'únic que vols és desaparèixer. No penses en res, ni amb la família ni amb els amics/es. Aquest dolor és el pitjor que he sentit mai és un dolor a l'ànima.

Què passa amb la gent que està al teu voltant?

Vol ajudar-te i fan servir les armes que creuen més convenients per a tu, però s'equivoquen. S'entesten en treure't a donar una volta, en animar-te constantment i tu contestes que no pots i ells insisteixen. "Segur que et va bé i t'animes".

D'altres diuen que ets una vaga i t'obliguen a sortir. Si surto m'he de parar a asseure'm perquè no puc seguir i encara que faci un bon dia soc incapaç de gaudir-lo.

La meua vida es converteix en anar del llit al sofà i del sofà al llit, menjo molt poc i no faig res per mi, no m'estimo, em comporto com si fos la meua pitjor enemiga. En el meu cas plor molt, la meua autoestima està pels terres.

No m'estimo ni vull a ningú. L'únic que vull és dormir perquè és l'únic moment del dia en què l'ànima no fa mal. Només ets capaç de dormir amb un fàrmac que l'efecte dura 8 hores, et dona 8 h d'al·leujament.

Formes d'ajudar:

- Intentar empatitzar, sé que no ho entendreu, si no s'hi ha passat és molt complicat entendre-ho.
- Deixar-nos estar malament que ja passarà. Això és important tant per la persona malalta com per la persona que cuida. El fet que algú et digui que passarà ajuda i et crea pau interior. No valen paraules com: "ànims que tu pots" o "endavant".
- Necessitem molt afecte i abraçades, d'aquelles que curen.
- Si ens porteu menjar, segurament menjarem, si no no.

Aquesta malaltia no sap de vacances, ni de dates assenyalades, ni de compromisos. Sempre hi és i es permet el luxe de passar per sobre dels teus projectes.

Afortunadament amb l'ajuda necessària passa, més o menys ràpid, però passa. Arribes a l'estabilitat i tornes a funcionar com normalment.

Ana Monge

Homenatge al company i amic que ens va deixar al gener del 2025.

Carta a l'Agustí

Amb l'Agustí érem bastant amics, compartíem coses. Era fàcil ser el seu amic, no tenia mai cap mala paraula. Sempre em preguntava com estava. Es preocupava pels seus amics.

Recordo sobretot que li agradava molt fumar, no recordo si cigarros o puros. Sortia al carrer a fumar i prenia molts cafès. Hi anava sol, però de vegades anàvem al bar.

Era l'encarregat de tirar la primitiva setmanal del grup. Li donàvem 1€ i ell tirava la primitiva amb els diners que havia recaptat. La Núria sempre li retreia que ella no creia en les loteries.

Recordo una vegada que vam fer un sopar a Vilamitjana, per Nadal o la castanyada i com que ell conduïa i tenia cotxe, tot i viure a Tremp amb la seva mare, em va portar a La Pobla, on visc jo. Era un bon amic.

Recordo que li agradava molt el formatge. Quan anàvem a fires sempre en comprava i moltes vegades no havia arribat a casa, se'l menjava pel camí.

Una altra cosa que recordo és que li agradaven molt els barrets. Moltes vegades en portava. Era molt elegant, duia els cabells llargs i blancs, ben cuidat.

L'Agustí era bona persona, sempre que podia ajudava les altres persones del grup. Jo el trobo molt a faltar. Des que va morir ha deixat un buit molt gran, sobretot al Jaume, amb qui s'havien criat de petits. Va dir que ell també el trobava molt a faltar. La Núria també, tot i que no estigués d'acord amb les primitives. Ella li va portar flors per Tots Sants en nom de tot el grup.

Lluís

03. ESTUDIS

a. Projecte bústies

Aquest projecte neix el 2023 amb l'objectiu de sensibilitzar i normalitzar parlar de salut mental.

Per què?

Perquè de la mateixa manera que ens cuidem la salut física també volem cuidar la salut mental.

En què consisteix?

Vam construir unes bústies de fusta. Quan van estar fetes les vam pintar i decorar. Un cop a punt les vam treure al carrer.



Han passat per l'Institut de Tremp, pel Casal cívic de Tremp i de Pobla, pel Consell Comarcal, pel servei de rehabilitació comunitària, per l'hospital, a la residència de Tremp i a Alba jussà.

Teníem un objectiu. A cada bústia hi ha un petit espai on es podien trobar fulls amb dues preguntes:

- **Què fas quan tens un mal dia?**
- **Quines coses et fan sentir millor?**

I ara, volem compartir amb vosaltres totes les respostes que n'hem tret. Amb la finalitat de donar estratègies a tothom per poder enfrontar de la millor manera un mal dia.



Hem obtingut respostes de tot tipus, però les hem pogut classificar amb:

- **Què fas quan tens un mal dia?**

Mirar el mòbil, una pel·lícula, dibuixar, fer exercici, anar a dormir, estar sola, parlar amb algú, pensar en alguna cosa bona per no donar tanta importància a la cosa dolenta.

- **Exercici:**

Sortir a passejar, caminar, córrer, fer gimnàstica, fer excursions per la muntanya, agafar la bici, fer pilates, nedar.

- **Canviar pensament:**

Intentar ser positiva, recordar les coses del passat de la meua vida que han sigut interessants, penso en els records positius, pensar que tot passa, donar-me espai i acceptar sense forçar-me, em mantinc ocupada per no pensar.

- **Autocuidar-se:**

Plorar, preparar un menjar que m'agradi.

- **Parlar:**

Fer el cafè amb els amics i fer tertúlia amb ells, reunir-se amb la família, compartir el que em preocupa amb família o amics, parlar del que sento, parlar o estar sola, explicar anècdotes de la meua vida passada.

- **Activitats que ens distreuen:**

Sortir a fer la partida de Botifarra al casal i enraonar amb la colla, dibuixar o mirar una pel·lícula, mirar el mòbil, cuidar les plantes, estar davant d'un paisatge bonic i sola, em busco feina com netejar o ordenar coses, jugar al domino, cantar, anar a berenar amb la família, llegir, fer manualitats, fer sudokus, tocar el piano, ballar, cantar a ple pulmó, escriure, cuinar, pintar mandales, cosir o fer ganxet, cuidar l'hort, anar al llac i contemplar el paisatge, arreglar ordinadors.

- **Altres:**

M'aïllo dels meus éssers estimats perquè tinc mal geni. Agafo un llibre, escolto música o surto a passejar una bona estona i així em passa el mal moment.

Per tant, podem dir que tenir aficions i trobar estones per poder fer el que ens agrada ens ajuda a desconectar d'un mal dia i ens fan sentir una mica millor.

A la pàgina següent expliquem perquè és tan important l'oci.

b. Per què és important l'oci?

L'oci ha anat adquirint un significat important en la vida de les persones. S'ha convertit en un àmbit de creixement, plaer, descans i un indicador de la qualitat de vida.

A més a més, és un àmbit de desenvolupament personal que implica enriquiment, és el temps per un mateix, utilitzat de manera efectiva i gratificant per cada persona en la seva realitat present, sent el més important la satisfacció percebuda en l'àmbit individual.

Però en aprofundir ens trobem algunes dificultats que es fan més evidents quan defensem el dret de tothom a un oci de qualitat. És fonamental poder participar i disposar d'oportunitats reals per poder viure l'oci.

Per tant, les persones amb un diagnòstic de salut mental han de tenir l'oportunitat d'accedir a un oci satisfactori i de qualitat. Però, a vegades, es troben amb obstacles per gaudir-ne. Calen suports que els facilitin l'accés i el desenvolupament de diferents pràctiques a la seva elecció, en igualtat d'oportunitats com la resta de ciutadania.

Quan parlem d'oci i trastorn mental es planteja com a últim objectiu satisfer les necessitats de la persona i facilitar la possibilitat de la seva participació en la comunitat (Madariaga, Lazcano, Lázaro y Doistua, 2012).

Hi ha una sèrie de factors que limiten les opcions de lleure i la seva participació, entre ells, les característiques relacionades de la seva simptomatologia (tendència a l'aïllament, dificultats per gaudir, falta de motivació, baixa autoestima, percepció del dèficit d'habilitats socials), així com factors econòmics i socials (sobreprotecció, estigma social).



També hi ha altres factors que influeixen directament al seu accés a l'oci, com els personals (edat, capacitats cognitives, motivació o gènere), els familiars (capacitat econòmica, nivell educatiu, relacions socials i de suport...) i els ambientals (barreres físiques, actitudinals o les cognitives).

Les barreres socials i econòmiques constitueixen les principals dificultats per la inclusió social.

L'estudi evidencia que es produeix una infrautilització del potencial d'oci i temps lliure com a eina d'aprenentatge, d'habilitats socials i emocionals amb conseqüències positives al benestar emocional, les relacions interpersonals i la inclusió social de les persones amb problemes de salut mental.

***Informe publicado per la Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental-AVIFES, en colaboración con la Cátedra de Ocio y Discapacidad de la Universidad de Deusto y el apoyo del Departamento de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco.**



El lleure saludable, una font de salut

La salut i el benestar de la població s'han de fomentar i protegir activament perquè són actius molt importants per a la societat. Es desenvolupen, majoritàriament, fora del sistema sanitari, en l'entorn on les persones viuen, aprenen, treballen o es relacionen.

Les activitats relacionades amb l'oci poden impactar en la salut i el benestar de les persones, ja que influeixen tant de forma directa com indirecta en la seva vida, en l'àmbit familiar, en el treball i en les relacions interpersonals. De fet, és en el temps d'oci on les persones tenen un control més important sobre el seu estil de vida. Per tant, al Departament de Salut fem una aposta per generar oportunitats per a un oci saludable.

També s'ha de considerar la necessitat de comptar amb estratègies per millorar l'accés a les alternatives de lleure saludables adreçades a adults en situació de risc d'aïllament social.

Les contribucions potencials d'oci en la salut es veuen cada vegada més des d'una perspectiva de salut pública de la població, ja que parteixen de la consideració que la salut pot ser, en certa manera, controlada i determinada per les accions de les persones.

Alba Vergés i Bosch, Consellera de Salut. Generalitat de Catalunya (2019).



C. Notícies

Notícies Directes **E24** Últimes notícies Seccions El temps

La Sara, una llibretera amb trastorn bipolar que ha muntat un club de lectura sobre salut mental

El club de lectura, en què participen persones amb alguna malaltia mental o algun familiar que en té alguna, vol reduir l'estigma de les malalties mentals

Laura Galan
17/04/2025 - 23:42 | Actualitzat 18/04/2025 - 00:30



La Sara té diagnosticat un trastorn bipolar i ha impulsat un club de lectura sobre salut mental (3Cat)

"Sentia un buit que no sabia com omplir". Fer-se mal era una manera d'alliberar-se, un alleujament per "tot el dolor psicològic que sentia".

Amb 16 anys, la Sara Brujo va començar a autolesionar-se. Les autolesions van durar un any, en silenci, fins que unes amigues ho van descobrir i li van insistir que ho expliqués als pares. Allò va ser el principi d'una recerca per trobar respostes i remeis.

La Sara és llibretera i va donar voltes a la idea de com fer activisme contra l'estigma de les malalties mentals. Va decidir organitzar un club de lectura a la llibreria Dòria de Mataró: "La bogeria sempre ha sigut una font d'inspiració de filòsofs, escriptors, artistes... Tots patim alguna cosa, tots podem haver tingut contacte amb ansietats, pors..."

"Hola, soc el Chris, de la banda **Coldplay**. Algunes persones, incloent-m'hi jo, **lluitem una mica amb la depressió**"; així ha començat el conegut cantant el seu missatge on parla d'aquest trastorn.

"La primera cosa que volia dir-te és que hi ha una cosa que es diu escriptura de forma lliure, en què **escrius durant 12 minuts tots els teus pensaments i després els cremes** o els llences", ha explicat.

Notícies Directes **E24** Últimes notícies Seccions El temps

Chris Martin, de Coldplay, parla de la seva depressió i explica què l'ajuda a afrontar-la

El líder de la banda musical ha compartit un vídeo amb l'objectiu d'intentar ajudar les persones que passen per aquesta malaltia

Redacció
18/04/2025 - 21:19 | Actualitzat 18/04/2025 - 14:08



"Potser algunes d'aquestes coses també et serveixen a tu", ha dit Chris Martin al seu compte d'Instagram (Europe Press)

"Hola, soc el Chris, de la banda **Coldplay**. Algunes persones, incloent-m'hi jo, **lluitem una mica amb la depressió**"; així ha començat el conegut cantant el seu missatge on parla d'aquest trastorn.



"Vaig començar a anar al psiquiatre i em van diagnosticar depressió. I és una cosa que jo no entenia, per què jo? Si jo ho tinc tot... tinc la meva família sana, no tinc problemes, la vida m'ha donat tot el que volia..."

Aitana explica que, en aquell moment, li va costar entendre què li passava perquè "no sabia què era la depressió", però que actualment es troba en un "procés de sanació":

A l'entrevista recorda com, mentre enregistrava el disc, van haver-hi moments en què "només volia estar a l'estudi i al llit, plorant" i que, quan no estava treballant a l'estudi de gravació, no tenia ànims de fer res. "Per mi, fer cançons és fer teràpia", conclou.



Álex Pastor: "De dia era alcalde de Badalona, de nit bevia compulsivament, d'amagat i plorant"

Álex Pastor va estar ingressat a l'hospital, a la unitat de Patologia Dual, per tractar la depressió i l'alcoholisme: "Van ser 10 dies en què et desintoxiquen el cos. Els recordo com un somni."

En sortir, va recaure diverses vegades, i també va desenvolupar fòbia social. Ara, cinc anys després, assegura que fa 5 anys que no beu i que la depressió ha quedat enrere. "

d. Per què és important tenir referents?

El que no es veu, no existeix: la importància de tenir referents

Poder tenir diversos referents és comprendre que existeixen múltiples formes de viure, i que no hem de limitar-nos al model conegut.

Si fa 80 anys haguéssim preguntat a una nena que volia ser de gran, possiblement hauria dit que costurera. 30 anys després, la seva filla, podria haver respost que desitjava ser mestra; i avui, la seva neta potser afirmaria voler dedicar-se a les xarxes socials. Totes aquestes aspiracions, tan diverses amb el pas del temps, són fruit de les opcions que es contempen com a disponibles. Per això, tenir referents és fonamental per prendre decisions vitals: si no sé què existeix una opció, és molt complicat que l'esculli.

De manera més o menys conscient, tots construïm la nostra identitat i els nostres propòsits segons el que observem: que veig al meu entorn?, que fan els que s'assemblen a mi? Així, tracem mentalment el camí que "hem de seguir", sense saber que potser existeixen moltes altres alternatives al nostre abast.

Com ho fem per tenir referents?

Amb general, tendim a obtenir referents del nostre cercle més proper. Els nostres familiars, amics, veïns i companys d'escola o de feina... són els primers en qui ens fixem a l'hora de comprendre qui som i qui podem arribar a ser. Tanmateix, també recorrem a figures públiques i en general a les històries i trajectòries de tots els qui coneixem.

Escrito y verificado por la psicóloga Elena Sanz (2022)
La Mente es Maravillosa Revista sobre psicología, filosofía
y reflexiones sobre la vida.
© 2012 – 2025 .

Article d'opinió

La salut mental és una d'aquelles problemàtiques que moltes vegades queda invisibilitzada, no se'n parla i, en cas que se'n parli, sovint es fa des de l'estigma.

Quan algú viu en primera persona o com a familiar un trastorn de salut mental, el que s'acostuma a fer és no dir-ho. El pensament és "més val que no ho diguem, què en pensarà la gent?". I passa a ser un pes i una càrrega per aquella persona que ho viu. I segurament per qui l'envolta.

Tenir referents en salut mental és imprescindible perquè aquestes coses deixin de passar. Un vídeo d'una persona que expliqui la seva història, un personatge al programa de televisió que estigui travessat per un trastorn de salut mental (sense estigmatitzar-lo), un llibre escrit per una persona amb un trastorn de salut mental, sense que el llibre hagi de girar entorn del trastorn, parlar-ne a les escoles, igual que es parla dels càncers o d'una pandèmia, o fer sensibilització des de les institucions.

Tots aquests exemples són petites mostres d'amor cap a aquelles persones, famílies i amics que viuen en el seu dia a dia a prop d'algú que pugui necessitar una referència. Perquè si aquestes referències comencen a existir, amb una mica de sort, les pròximes generacions no hauran d'amagar aquestes problemàtiques, sinó que en podran parlar i compartir-ho, sense que sigui un pes més gran del que ja és la mateixa malaltia.

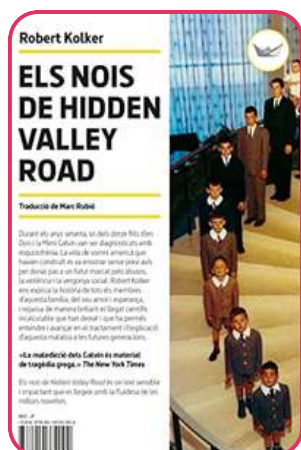
Elna

04.RECOMANACIONS

a. Llibres

Temàtica dels llibres

Els nois de Hidden Valley Road



Esquizofrènia

Invisible



Assetjament escolar

L'imperi del dolor



Crisis sanitària

I si et menges la magdalena?

Pressió estètica



Por nuestra cuenta



Alternatives
autogestionades
davant el sistema de
salut mental actual

El malestar es otra cosa



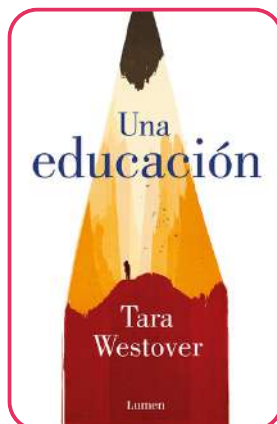
Ampliem el concepte
de patiment

Olor a hormiga



Soledat no
desitjada

Una educación



Família

La capseta mágica d'en Pau



Esquizofrènia

Mujeres y locura



Dones i salut
mental

La campana de vidre



Depressió

La història dels vertebrats



Depressió postpart

Monográfico de la locura



Salut mental i
gènere

L'endemà de totes les nits



Trencar
el silenci

Ocàs i fascinació



Joventut
i precarietat

b. Sèries

Por 13 razones



Assetjament
escolar i suïcidi

Adolescence



Violència
juvenil

Invisible



Assetjament
escolar

Spinning out



Èxit, trastorn bipolar i
relacions familiars

Pubertat



Agressió sexual

b. Pel·lícules

Jo, Daniel Blake



Lluita contra la
injustícia social

Algú va volar sobre el niu del cucut



Denuncia a
institucions mentals

Wolfgang



Dol, ansietat,
altes capacitats

The substance



Pressió estètica

Requiem for a dream



Addicció

d. Documentals



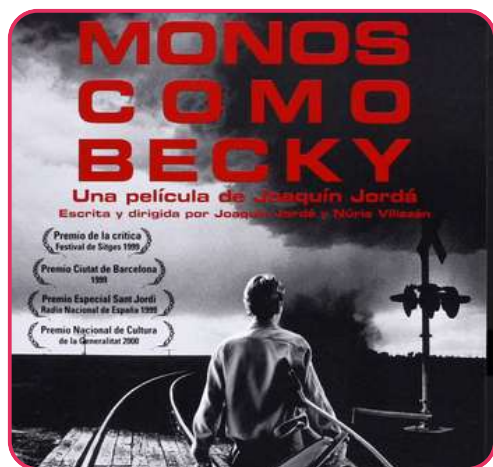
Filmaffinity

Un documental sobre la bogeria, els malestars i la salut mental des d'una perspectiva feminista. Visibilitza la intersecció entre la salut mental/patiment psicosocial i les vivències de gènere, mitjançant la realitat de 9 dones. El que no s'anomena no es veu i el que no es veu no existeix. Vulnerabilitat, cures, malestars, col·lectivitat, marges, gènere... Com entenem la bogeria?



Pròximament a 3cat

Erèmia, soledats compartides en el món rural és un documental social participatiu realitzat per un grup de persones que pateixen o han sentit la soledat durant el seu trajecte vital.



Filmaffinity

Un documental sobre la vida del psiquiatre portuguès António Egas Moniz, que va desenvolupar el procediment quirúrgic conegut com a lobotomia per tractar l'esquizofrènia el 1935. Els cinematògrafs Jordá i Villazón (que van ser malalts mentals alguna vegada a la seva vida) reflexionen sobre les teràpies psiquiàtriques modernes. El títol fa referència al ximpanzé Becky, a la que els fisiòlegs estatunidencs John Fulton i C.F. Jacobsen van extirpar els lòbuls frontals per modificar la seva conducta agressiva a la dècada de 1930.

e. Xarxes socials



Instagram



@somosestupendas



@adelapordiosxd



@croquetamente_



@desenreda_cat



@modernadepueblo

05.AGRAÏMENTS

Entitats col·laboradores

