

Nosaltres

editorial

Estem en temps difícils, l'anomenen època de restriccions i de forta crisi econòmica... però com llegireu en aquestes pàgines de "Nosaltres" i amb la finalitat de seguir caminant per portar a la practica la missió de la nostra institució, volem transmetre que al mateix temps estem en una època de creixement i d'aprofitament de les diferents visions de la realitat que tenen les persones en el nostre dia a dia.

Per aquest motiu, i tornant a fer referència a la situació econòmica actual, és un moment idoni per treballar en xarxa buscant col·laboracions amb entitats del nostre sector i de fora del mateix. Sense perdre identitats, és un moment idoni per la coneixença, l'intercanvi i la col·laboració mútua.

Enriquidor, integrador...... aquest son dos dels termes que primer em venen al cap quan penso en el model pretès a la nostra entitat. Tenir en compte la visió dels usuaris, treballadors del Centre Especial de Treball, familiars, tècnics i externs, converteix el dia a dia de la nostra Institució, en una tasca constant per aconseguir propostes de treball on els límits entre els diferents components estiguin clars però el més propers possibles, per tal d'aconseguir la màxima força en el que es pretén. En definitiva, tal i com s'explica en un dels escrits de **Nosaltres**, *la força es troba en les diferències i no en les similituds*.

Aquesta filosofia és la que es segueix en les diferents comissions que hi ha en funcionament a l'entitat, entre elles la que lluita per trencar l'estigma vers el que envolta a les malalties mentals i que està oberta per a tothom qui hi vulgui col·laborar d'alguna manera. Des d'aquesta comissió ja s'han fet diferents treballs a la comunitat informant de la *realitat no coneguda* de les persones amb malaltia mental.

Esperant que la lectura d'aquest número de Nosaltres us aporti algun tipus de reflexió, us fem saber que l'equip de revista ja està treballant en l'edició del proper número que serà el número 100!!!...



Joan Salló Martí
Director d'AREP



Contingut

- *editorial*

- *la força es troba en les diferències, no en les similituds*

- *nuevas perspectivas terapéuticas en esquizofrenia*

- *només hi faltes tu*

- *el deporte mayor calidad de vida*

- *des del cinema*

- *altres realitats*

Arep

Associació per a la rehabilitació de
les persones amb malaltia mental
Passeig Maragall 124 – 08027
BARCELONA – T. 933521339

www.arep.cat

la força es troba en les diferències, no en les similituds

mercedes bea / montse romero

Davant la necessitat real de crear un procés unitari en el desenvolupament de la tasca d'AREP a l'any 2009 amb l'ajuda d'INNOVA es va fer un procés participatiu en el qual hi van participar els quatre agents (usuaris, familiars, tècnics i persones externes) implicats en el marc de rehabilitació.

Aquest ventall de persones cadascuna amb la seva mirada, experiència i coneixement va ser el punt de partida per iniciar un treball en xarxa que es va allargar més enllà d'aquell cap de setmana amb la creació de les diferents comissions. Actualment, amb aquests quatre agents, funcionen la comissió Trencar Estigma i la de la Revista.

La Comissió de la Revista va sorgir per a recuperar una eina d'informació que ja tenia l'associació, però aquesta vegada oberta a la participació de tothom.

La Comissió Trencar Estigma té com a objectiu principal a través de diferents actuacions informar a la societat sobre el trastorn mental sever per tal de lluitar contra pors i idees preconcebudes.

En una associació amb quasi 200 usuaris amb els seus familiars, amb una seixantena de professionals i que a més a més utilitza els serveis de la comunitat, desaprofitar la participació de tots és empobrir el resultat. Necessitem les diferències per enriquir la nostra tasca. Des d'aquí animem a compartir les particularitats, les rareses, ja que *la força es troba en les diferències, no en les similituds*.

Si voleu participar a la revista poseu-vos en contacte a través del correu revistanosaltres@hotmail.es.

nuevas perspectivas terapéuticas en esquizofrenia

durán-sindreu

El término de esquizofrenia fue introducido por el psiquiatra suizo Bleuler en 1911. Sin embargo, este trastorno ya fue identificado por el psiquiatra alemán Kraepelin en 1896 bajo el nombre de "demencia precoz", queriendo significar que las personas afectadas, necesariamente sufren graves deterioros cognitivos y comportamentales, similar es a las demencias experimentadas por algunas personas ancianas, pero en este caso se daría en una edad juvenil. Sin embargo Bleuler observó que no era así en todos los casos y consideró más apropiado dar el nombre de esquizofrenia como una escisión en la asociación de ideas o como una retirada de la realidad y la vida social. El término de esquizofrenia en sí significa " mente partida " .

En general podríamos dividir en dos grandes grupos los síntomas de la Esquizofrenia. Los llamados síntomas positivos como son los delirios, alucinaciones y los trastornos del pensamiento y del lenguaje. Estos síntomas son los más llamativos y suelen producir importante sufrimiento al paciente y la familia. Los síntomas negativos, no obstante, no suelen ser tan explosivos ni suelen precisar atención hospitalaria urgente, pero son a la larga los síntomas que más dificultad en el tratamiento suponen y más preocupan a los pacientes y familias. Entre ellos encontramos la apatía y abulia, la pobreza afectiva, alogia (pobreza de lenguaje y cognición), anhedonia (dificultad para experimentar placer), asociabilidad y problemas de memoria y atención.

En cuanto a la causa de la Esquizofrenia no está todavía aclarada. El estudio de los neurotransmisores cerebrales (sustancias que sirven para comunicarse unas neuronas con otras) son los que más frutos han dado. Un exceso de dopamina en el tronco del encéfalo y los ganglios basales explicaría los síntomas positivos y un estado de falta de dopamina en la corteza prefrontal se asocia a los síntomas negativos. La serotonina modula la liberación de dopamina. En los últimos años la investigación gira en torno a otro neurotransmisor, el glutamato, que parece tiene un papel principal en la regulación de la liberación de dopamina.

Desde la aparición en los años 50 de los primeros antipsicóticos la historia natural de la Esquizofrenia ha cambiado sustancialmente, permitiendo la mejora en la calidad de vida del paciente esquizofrénico. Los primeros antipsicóticos bloquean los receptores de dopamina y son eficaces en los síntomas positivos pero no en los síntomas negativos, pudiendo incluso empeorarlos. Los nuevos anti psicóticos son eficaces en los síntomas positivos y no empeoran los síntomas negativos e incluso pueden mejorarlos.

En el Hospital de Sant Pau existe un grupo de investigación en el tratamiento de los síntomas negativos de la esquizofrenia. Se investigan si diferentes fármacos o terapias pueden ayudar a los pacientes en los que predominan estos síntomas. En particular, en la actualidad, se está ensayando un novedoso fármaco que actúa modulando el neurotransmisor glutamato añadiéndolo al tratamiento anti psicótico habitual del paciente. Aquellos pacientes o familiares que estén interesados en recibir información pueden ponerse en contacto con nosotros llamando al 935537841/935537843 (Dr. Durán-Sindreu).

només hi faltes tu

La comissió Trencar Estigma neix l'any 2010 per treballar directament a la comunitat i intentar conscienciar a la societat del que realment implica un trastorn mental sever, tot fugint de mites i mentides.

L'objectiu principal rau en informar sobre el trastorn mental sever i activar la societat per contrarestar pors i prejudicis associats.

Per poder arribar a la consecució d'aquest objectiu s'han constituït varies subcomissions que abasten activitats comunitàries, mitjans de comunicació, educació i coordinació amb altres entitats.

A continuació es concreten les diferents grups de treball existents actualment:

Lipdub: realització d'un vídeo musical realitzat en l'Associació. Persona de contacte: Mireia.

Graffiti: acte comunitari de realització d'un mural a l'espai exterior de l'Associació. Contacte: Marina

Subcomissió Mitjans de Comunicació: difusió a la societat per tal de trencar amb mites i mentides relacionades amb el trastorn mental sever i seguiment de notícies inadequades publicades en mitjans de comunicació. Persona de contacte: Christian

"Posa't a la meua pell": projecte per fomentar la integració i la igualtat de les persones amb discapacitat. Persona de contacte: Judith

Activitat comunitària: subcomissió que té per objectiu trobar espais de comunicació amb altres associacions i entitats dels barris en les que es troba l'associació. Persona de contacte: Christian

Concursos: seguiment i participació en els concursos relacionats amb la Salut Mental. Contacte: Marina.

Actualment totes aquestes iniciatives ja s'estan duent a terme però convidem a la participació d'aquelles persones interessades en algun d'aquests grups de treball. Com deia el Jaume Sisa:

"Només hi faltes tu".



el deporte mayor calidad de vida

mercedes bea

El deporte que hagamos ahora, será después mayor calidad de vida en el futuro.

El deporte es bueno y saludable y previene enfermedades físicas y psíquicas.

Muchas personas van a polideportivos cuando el médico de cabecera les obliga a ir a hacer deporte diario. El deporte nos ayuda sin duda, a sentirnos mejor. Pero, nos cuesta ir al gimnasio periódicamente. Gracias a la liberación de las hormonas de la felicidad sentimos un bienestar psicológico haciendo deporte. Así, es muy importante no aislarse dentro del domicilio y salir a hacer deporte por nuestra ciudad. También mejorarán nuestros huesos y músculos, y las enfermedades físicas como la osteoporosis y la artrosis, y se activa el sistema inmunitario frente a diversas enfermedades físicas. Al realizar deporte nos movemos mucho más, tenemos más agilidad y mejor nivel de vida para el futuro.

La vida cotidiana llena de ruidos y contaminación urbana no favorece en absoluto nuestra salud y necesitamos espacios verdes y equipamientos deportivos para oxigenarnos y cargar energía. La práctica del deporte en las escuelas mejora el rendimiento de los jóvenes, teniendo más atención y memoria en clase.

El caminar una hora diaria como mínimo o hacer natación nos ayuda en general a quemar calorías y a adelgazar, así, el deporte es un instrumento positivo y necesario para estabilizar nuestro estado de ánimo y nuestro peso corporal.

Os animo a comenzar un deporte. ¡Viva el deporte!



des del cinema

mejor imposible

Director: James L. Brooks

Melvin Udall es un corrosivo escritor de novelas románticas que sufre un desorden obsesivo compulsivo que le hace poco tratable ante el resto de la humanidad. Sin embargo, en su vida cotidiana, hay dos personas con las que se relaciona de forma más o menos habitual: su vecino de enfrente, el artista homosexual Simon Nye, y Carol, la única camarera que es capaz de soportar su sarcasmo y malos modales en el restaurante al que acude a comer a diario. La relación con ésta última hará que poco a poco se vaya olvidando de sus obsesiones.

Segurament la teva realitat i la meua són ben diferents, no ens agrada el mateix estil de música, no comprem a la mateixa botiga de roba i no ens definim per una única cosa. Tendim a quedar-nos amb la primera impressió i això ens fa oblidar que darrera de cada persona hi ha altres aspectes que també la defineixen. Afortunadament cada cop més persones que tenen una malaltia mental s'animen a deixar-se veure i explicar el seu dia a dia. Aquesta és una manera de donar a conèixer visions més apropiades a la realitat i valorar la part humana de la persona com a persona i no com a afectada.

Generalment el contacte que la societat té amb la malaltia mental està esbiaixada ja que es limita a les notícies de caire violent que ens arriben de diferents mitjans de comunicació on la realitat queda disfressada. La iniciativa de donar a conèixer altres realitats pot ser una eina molt eficaç per trencar l'estigma social. Un exemple d'això el trobem en l'edició del passat 5 de desembre de 2011 a El Mundo digital (www.mundo.es) on se'ns presentava un article titulat "Enfermos mentales graves que triunfan en la vida". Aquest article tracta de la malaltia mental però no com a tal, sinó com a part de la realitat d'una persona que també es defineix per altres coses; treballador, parella, etc. Aquest és el cas del Vicente, un home que en acabar els estudis d'expert universitari en tècniques visuals va patir un primer brot psicòtic. Tot i que això va suposar que la seva vida laboral i personal quedés interrompuda, a poc a poc va anar recuperant-se. Com a claus d'això cita el recolzament de la seva família i amics, i el tractament mèdic que va seguir. Un cop recuperat va ser capaç de reprendre el seu treball en audiovisuals, arribant a realitzar el curt "Immaginarium" (2006) i el documental "Solo" (2010). Actualment està buscant finançament per a dur terme altres projectes. En el plànol personal, va retrobar-se amb una antiga amiga amb qui va iniciar una relació sentimental. Aquesta a l'inici tenia dubtes sobre la relació ja que "havia escoltat que aquesta malaltia s'associa a delictes". Vicente explica que "el dia a dia li va mostrar que no hi havia res del que preocupar-se".

Segurament cada lector tindrà una particular vivència al llegir aquest testimoni, podent donar-se sentiments de curiositat, admiració, sorpresa, identificació, ... Tot això és el que volem despertar en els lectors i animar a que cada vegada més aquesta iniciativa sigui més freqüent. Des de la subcomissió de mitjans de comunicació volem seguir amb aquesta línia i per això necessitem testimonis de persones amb malaltia mental que ens expliquin la seva realitat.



www.cetlcalaixera.cat

93.2432041

- Distribució material escolar i d'oficina
- Papereria

- Enquadernació
- Pintura
- Manipulats



Si esteu interessats podeu contactar amb nosaltres enviant un correu a l'adreça trencarestigmaarep@gmail.com o bé adreçant-vos al David Ruiz. Esperem poder seguir apropant-vos a altres realitats.