

integración y discapacidades

kanna ponce de león

Si a un amigo le diagnosticaran un cáncer, ¿pasarías menos tiempo con él?

Si tu vecina tuviese una parálisis cerebral, ¿dejarías de mirarla a la cara?

Si tu hijo tuviese un compañero de cole con síndrome de Asperger, ¿lo convencerías para que no jugara con él?

Si tu compañera de trabajo fuese ciega, ¿dejarías de hablarle?

Si a tu hermano le diagnosticaran demencia, ¿no pasarías las navidades con él?

Si a tu madre o a tu hijo le diagnosticaran una enfermedad mental, ¿los rechazarías?

Las personas con discapacidades han recorrido un largo camino hacia la consecución de la ciudadanía de pleno derecho, en este proceso se han acuñado familias, asociaciones de personas con discapacidad, profesionales, instituciones. Pero aún hay obstáculos y barreras sociales que limitan su participación en la sociedad. Igualmente hablamos de integración de la discapacidad en la vida colectiva y así evitar la exclusión y resaltar el respeto y la dignidad personal.

Recordemos: "Inclusión como defensa de la dignidad personal"

Por ello rechazar hoy en día a alguien por una enfermedad parece ridículo.

Para que una persona pueda afrontar una enfermedad con garantías de recuperación es clave la integración social.



m' estimo el meu cervell

Des del mes de gener d'enguany està en marxa la pàgina web **I Love my brain** (<http://ilovemybrain.org>), que significa "M' estimo el meu cervell". Es tracta d'una campanya internacional, està en 17 idiomes, d'informació i sensibilització sobre les malalties mentals, que a casa nostra és promoguda per ACFAMES (Associació Catalana de Familiars i Malalts d'Esquizofrènia). Es posa èmfasi en millorar l'autoestima de les persones afectades per un trastorn psíquic per tal de combatre l'auto estigma que acompanya a aquestes malalties. En efecte, quan a una persona se li diagnostica una malaltia mental, per exemple, esquizofrènia, la paraula fa mal perquè de sobte li venen en ment tot els estereotips i idees preconcebudes (negatives) que la societat ha anat fabricant sobre els malalts mentals. És aleshores quan hauria de començar un procés per valorar i potenciar el que un té, el que sent, el que pot fer, malgrat les limitacions, sempre amb l'ajuda de familiars, gent propera i dels professionals. És només acceptant-se un mateix, que es podrà lluitar contra l'estigmatització constant a que ens sotmeten des de gairebé tots els àmbits socials.

La web també ens parla de quins són els símptomes de les malalties mentals, per tal d'identificar-los i tractar-los adequadament. D'altra banda, posa èmfasi en la participació de les persones que pateixen (perquè sempre suposa un patiment psicològic) una malaltia psíquica i la involucració d'aquestes en el projecte. En aquest sentit hi ha un apartat on els usuaris poden explicar la seva experiència personal amb la malaltia, aspecte a valorar pel que suposa de compartir vivències amb d'altres persones que es troben en situacions similars. Fins i tot s'ha creat un perfil i una pàgina a Facebook (Love Brain), per tal que la informació circuli més interactivament.

Felicitem, doncs, des d'aquí aquesta campanya i animem a tothom a participar-hi.

efectos secundarios y beneficiosos de la medicación

vicente ortuño bujías

La mayoría de los medicamentos tienen efectos secundarios. Y más los psiquiátricos.

Desde mi experiencia personal como consumidor de estos últimos, puedo decir que dejan sin vigor, con escasa memoria y con mucha dificultad para concentrarse.

Un conocido inyectable de administración quincenal, deja adormilado el mismo día que te lo ponen y al siguiente uno se encuentra pisoteado y aplastado física y mentalmente. Hacen falta dos días para recuperarse.

Aparte están los somníferos, que tomados durante un período prolongado de tiempo no se puede pasar sin ellos. Y hacen que te levantes con resaca y aturrido.

Hace varios años que me siento cansado y sin vigor, con poca memoria y no me resulta fácil concentrarme. Además, cuando me levanto por las mañanas es todo un poema. A consecuencia de toda la medicación que tomo me levanto absolutamente grogui. Necesito tres horas para despejarme y ubicarme en el mundo.

Por otro lado los efectos beneficiosos son indudables.

Es el caso de los somníferos. Personalmente prefiero estar aturrido al día siguiente por éstos que por no haber dormido. En el caso del inyectable el efecto beneficioso es que uno está tranquilo durante quince días, en lugar de estar en permanente tensión nerviosa.

Resumiendo, si los efectos secundarios y los beneficiosos se pusieran en una balanza, ésta se inclinaría notablemente del lado de los beneficiosos.

mitos

elliott aronson

Creencias erróneas sobre enfermedad mental: por falta o por exceso de mala información creemos de manera equivocada que:

La enfermedad mental afecta a muy pocos y que no es frecuente

Las estadísticas indican que el 25% de la población (1 de cada 4) en algún momento de su vida estará afectado por una enfermedad mental. Además según estadísticas un 1% de la población padece esquizofrenia.

Una persona con enfermedad mental es solo un enfermo, y que sus sentimientos y conducta derivan de su condición.

Las personas con o sin enfermedad mental tienen muchas facetas. La condición de enfermedad mental no engloba sus aspiraciones, deseos y proyectos.

Las personas con enfermedad mental no pueden trabajar.

Las personas con esquizofrenia pueden realizar una contribución a la sociedad, pueden trabajar en un entorno laboral protegido o en el mercado laboral normalizado.

Una persona con enfermedad mental es violenta, imprevisible y peligrosa.

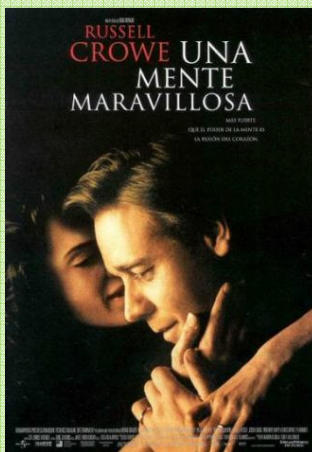
Las personas con enfermedad mental, en su conjunto, no son más peligrosas que el resto de personas. Cuando se presentan actos violentos, suelen asociarse a agudización de los síntomas, consumo de tóxicos, hostilidad del medio y ausencia de tratamiento.

La persona con enfermedad mental no puede valerse por sí misma, por lo que debe estar ingresada en una institución.

Las personas con enfermedades mentales deben ser atendidas en la comunidad y en contextos "normales" de la vida.

El estigma está sustentado en muchos malentendidos, es importante conocer las realidades y empezar a tratar a las personas que padecen enfermedades con **dignidad y respeto**. Un 83% de la población general afirma desconocer qué es la esquizofrenia.

Prejuicio es una actitud hostil o negativa hacia un grupo distinguible basado en las generalizaciones derivadas de la información imperfecta o incompleta.



Durante las actividades de AREP en general me encuentro con ganas de participar en clase. El ambiente que hay lo creamos los mismos usuarios que participamos y entre nosotros nos surgen pensamientos e ideas razonadas inimaginables.

En danza terapia el cuerpo vuela al son de la música del casete. En la asamblea hablamos de las salidas fuera de Barcelona, torneos de fútbol, concurso de fotografía y de video, que se hacen a lo largo del mes vigente.

En la relación del entorno, se planifican y se realizan salidas dentro de Barcelona.

En el debate cuestionamos la actividad social, vemos videos que luego debatimos y examinamos sus pros y sus contras.

Así son parte de las actividades del AREP, a los finales tan reconfortantes y positivas que no dejan pasivo a nadie.

Durante mi recorrido por AREP he conocido sus estancias terapéuticas. Son adecuadas, amplias y con suficiente luminosidad para realizar una clase amena. También están acondicionadas con radiadores, aparatos de música, y aparatos DVD y VHS.

Aparte la sala recreativa, que está en el sótano, tiene espacio suficiente para hacer la asamblea y celebrar fiestas señaladas y realizar las clases, como actualidades.

Luego, en la planta baja existen varias parcelas, en donde se trabaja el huerto (plantas aromáticas, frutas y verduras). En el huerto se extraen las hierbas malas, se riega el huerto, y se recoge el fruto maduro que después se repartirá entre los usuarios del AREP.

Los objetivos del AREP son, en un principio, conocer las instalaciones del centro, relacionarse con los compañeros y profesionales, dentro y fuera del centro. También crear una red social desarrollándola y manteniéndola después del alta. Además, individualmente elaborar el proceso de duelo, en posibles pérdidas familiares, aumentando en este proceso terapéutico tu autoestima y posible bienestar social.

Los profesionales del centro de rehabilitación de enfermedades mentales, son personas especiales que trabajan incansablemente, para mejorar la salud mental del usuario. A ellos mi agradecimiento, pues ellos son los que crean AREP, y lo renuevan constantemente para dar un mejor servicio al usuario.



desde el cine

Una mente maravillosa

Director: Ron Howard

John Forbes Nash Jr. es un joven de mente brillante que trabaja en la Universidad de Princetown. Todos le auguran un gran futuro como matemático.

El joven matemático empieza a ser reconocido. Por otra parte, conoce a una inteligente estudiante, Alicia Larde, de la que se enamora, con la que acabará casándose. Todo parece irles bien hasta que a Nash le diagnostican una esquizofrenia paranoica. El amor y el apoyo incondicional de Alicia ayudarán a su esposo a luchar contra su enfermedad y llevar adelante su carrera pese a las dificultades por mantener una vida normal. Años más tarde, su esfuerzo se verá finalmente recompensado con el Premio Nobel.



www.cetlacalaixera.cat

93.2432041



- Distribució material escolar i d'oficina
- Enquadernació
- Papereria
- Pintura
- Manipulats

Nosaltres

editorial

La revista *Nosaltres*, una de les primeres del seu àmbit, ha transmès durant molts anys redactats propis i informació tècnica i científica d'altres publicacions referida a la salut mental. Després d'un temps de reflexió, la revista torna a escena amb una nova imatge i organització interna. D'acord amb el model de funcionament d'Arep, on es valora la visió que poden tenir tots els entorns que componen l'organització, tant externs com interns, s'ha reformulat la seva edició.

Usuaris, treballadors, familiars, externs i equip tècnic, formen els diferents equips que faran possible la edició de *Nosaltres* cada trimestre. Els equips de revista que s'han format per reiniciar el projecte són els de recerca, revisió, humor i disseny.

La revista pretén des del primer moment tenir un caràcter i una identitat pròpia. Vol publicar articles i donar informació referida a la salut mental que doni a conèixer una visió fins ara desconeguda per la majoria de la societat i que permeti poder-nos-hi vincular amb una major intensitat.

Volem que des del que depèn de *Nosaltres*, seguint el model de tenir en compte les visions de tots els entorns, ajudem a canviar la imatge vers tot el que envolta la malaltia mental. Creiem en una revista que representi la pluralitat d'idees, transmeti opinió i que de veritat sigui de tothom.

Mitjançant *Nosaltres* volem seguir apropant-nos al nostre barri i aconseguir intercanvi i coneixement mutu. Des del primer moment les entitats i les persones de Congrés Indians ens han obert les portes per participar de les riqueses d'aquest barri tant acollidor. Ara que ja hi estem implicats en major o menor intensitat, volem que *Nosaltres* sigui gran i que pugui publicar la opinió de totes aquelles persones de l'entorn que vulguin transmetre el seu pensament sobre el que ens envolta. Només d'aquesta manera aconseguirem enriquir-nos directament com a col·lectiu.

Contents de la nostra historia i molt il·lusionats per reiniciar la publicació de *Nosaltres*, esperant que compleixi el seu objectiu, pel qual tot l'equip està treballant de valent, els convidem a llegir aquest nou número i a col·laborar-hi de la manera que considerin més adient.



Joan Salló Martí
Director d'AREP



Contenido

- editorial
- m'estimo el meu cervell
- desde el cine
- efectos secundarios y beneficiosos de la medicación
- mitos
- integración y discapacidades
- las actividades de arep

Arep

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

www.arep.cat