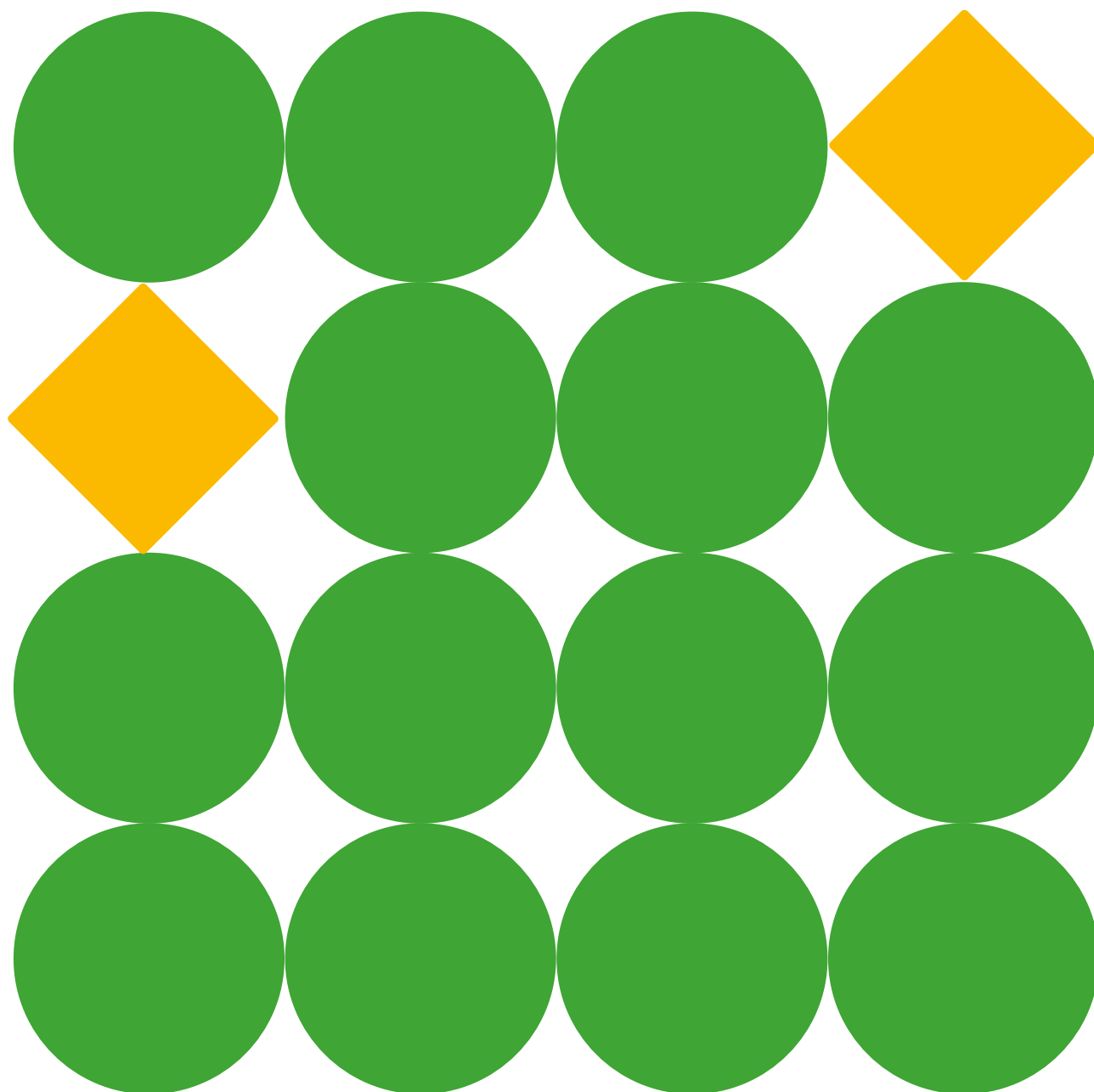


**Guia de**

# **comunicació antiestigma**



**obertament**

PER LA SALUT MENTAL, DONA LA CARA

|                                                                                |   |
|--------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Introducció</b>                                                             | 3 |
| <b>Recomanacions generals<br/>per parlar sobre salut mental</b>                | 4 |
| <b>Recomanacions per parlar amb persones<br/>amb problemes de salut mental</b> | 5 |
| <b>Recomanacions per a l'elaboració<br/>de peces informatives</b>              | 5 |
| <b>Consells finals</b>                                                         | 7 |



# 1. Introducció

Quan pensem en una acció de comunicació, acostumen a reflexionar sobre: què s'ha de dir? Quins missatges s'han de transmetre? Quines idees o arguments volem que el públic aprengui? Totes aquestes preguntes, i altres de semblants, tenen a veure amb el contingut del missatge.

Igualment, també és usual a l'hora de començar fer-se les preguntes següents: quines intervencions cal posar en marxa? De quina manera les desenvoluparem? Amb qui hem de treballar? Aquests tipus dubtes es refereixen a la planificació i l'organització de les tasques de comunicació.

Pensant aquestes qüestions, però, acostumem a oblidar altres aspectes d'igual o més importància per a l'efectivitat de l'acció comunicativa:

- Els aspectes formals de la comunicació
- Les normes bàsiques d'interacció

Els **aspectes formals de la comunicació**, també coneguts com a estil lingüístic, es refereixen al vocabulari escollit i a les formes sintàctiques emprades per expressar una idea o concepte. Aquests aspectes formals, sobre els quals no sempre prenem prou cura, determinen en bona mesura la manera com el públic rep els missatges que es difonen i els efectes que generen.

Les **normes bàsiques d'interacció**, a la vegada, fan referència a certes regles fonamentals que s'han de tenir presents i respectar perquè el contacte que es doni entre les persones amb l'experiència d'un trastorn mental o sense no sigui contraproduent per als objectius de la campanya. Sense aquestes normes bàsiques, el contacte pot portar a l'enfortiment de les barreres que sostenen l'estigma i l'autoestigma.

A continuació presentem una sèrie de recomanacions que han de servir de guia per saber com comunicar sobre aspectes relatius a la salut mental.

## 2. Recomanacions generals per parlar sobre salut mental

Escollir el llenguatge adequat per descriure les persones amb problemes de salut mental és important. L'ús de termes inexactes pot reforçar els estereotips i l'estigmatització. A continuació presentem els errors de llenguatge més comuns, i també alguns suggeriments alternatius:

| Error comú                                                                                                                                                                    | Recomanació                                                                                                                                          | Per què?                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| El <i>malalt mental</i> , la <i>víctima</i> , l' <i>aflicció del malalt mental</i> .                                                                                          | <b>Persona</b> amb problemes de salut mental, <b>persones</b> que tenen o conviuen amb trastorn mental.                                              | Moltes persones amb problemes de salut mental viuen una vida plena i es recuperen.                                                                                        |
| Un <i>psicòtic</i> , un <i>esquizofrènic</i> , una <i>anorèxica</i> ...                                                                                                       | <b>Una persona que té o ha tingut</b> psicosi, esquizofrènia, anorèxia... o bé, algú que té un diagnòstic de...                                      | Les persones són més que el seu diagnòstic de salut mental, aquest no els defineix.                                                                                       |
| Les persones que <i>pateixen</i> un trastorn mental...                                                                                                                        | Les persones que <b>tenen</b> un trastorn mental...                                                                                                  | Les persones que passen o han passat un trastorn mental no necessàriament pateixen. A més, pot generar un efecte de victimisme, de pena o de misericòrdia contraproduent. |
| Utilitzar vocabulari del model biomèdic, com <i>malaltia</i> o <i>curació</i> .                                                                                               | Substituir-los per <b>trastorn</b> o <b>recuperació</b> .                                                                                            | Els termes biomèdics incrementen l'atribució de perillositat, empitjoren les actituds i fan augmentar el desig de distància social.                                       |
| Equiparar el col·lectiu a les persones que utilitzen els serveis de salut mental amb termes com <i>usuaris/usuàries</i> o <i>clients/clientes</i> de serveis de salut mental. | <b>Persones amb un problema de salut mental</b> .                                                                                                    | No totes les persones que tenen un trastorn mental utilitzen els serveis de salut mental.                                                                                 |
| Utilitzar els termes <i>esquizofrènic</i> , <i>bipolar</i> , <i>psicosi</i> o <i>depressiu</i> per descriure situacions caòtiques, irracionals o extravagants.                | Buscar <b>recursos lingüístics o adjectius que no apelin a la salut mental</b> . Per exemple: "Les declaracions de tal polític van ser incoherents." | Aquesta adjectivació negativa perpetua mites i estereotips.                                                                                                               |
| <i>Reclusos</i> , <i>interns</i> , <i>tancats en manicomis</i> o <i>psiquiàtrics</i> .                                                                                        | <b>Pacients</b> , usuaris de <b>centres de salut mental</b> , <b>ingressos</b> hospitalaris i processos de rehabilitació.                            | Les persones són tractades en un hospital, no tancades en un manicomi (terme antiquat i ofensiu).                                                                         |
| <i>Boig</i> , <i>maniàc</i> , <i>tarat</i> , <i>il·lunàtic</i> , <i>pertorbat</i> , <i>dement</i> ...                                                                         | <b>Una persona amb un problema de salut mental</b> , que té un trastorn mental.                                                                      | Aquestes paraules solen estar vinculades a perillositat, comportament estrany o burla.                                                                                    |

### 3. Recomanacions per parlar amb persones amb problemes de salut mental

La millor manera de trencar l'estigma en salut mental és parlant directament amb persones que han conviscut amb un trastorn. Aquesta conversa es pot desenvolupar en múltiples situacions, com reunions de feina amb representants d'entitats, actes públics o trobades informals. A continuació presentem algunes recomanacions perquè aquest diàleg sigui al més efectiu i respectuós possible:

- **No pregunteu de primeres quin és el seu diagnòstic, si no ho sabeu.** Al llarg de la conversa pot ser que la persona ho anomeni i, si no, se li pot preguntar al final en cas que sigui rellevant per a l'objectiu de la trobada. D'aquesta manera la conversa no vindrà marcada pels estereotips del diagnòstic i l'altra persona se sentirà més còmoda.
- **Tingueu en compte que la persona pot estar compartint experiències molt personals.** Escolteu-la i respecteu fins on ella vulgui explicar.
- **No porteu la conversa cap al patiment o l'aïllament social generat pel problema de salut mental, ni cap a la compassió que sentiu per l'altra.** Tingueu present que per a moltes persones és molt més rellevant la pròpia història de superació personal, de recuperació, d'apoderament i de vida normalitzada que han arribat a assolir.
- **Respecteu la voluntat de compartir la història de vida.** Si teniu la intenció de compartir amb altres persones algun aspecte particular de la seva experiència o esmentar-la en algun acte públic, demaneu sempre permís a la persona afectada.

### 4. Recomanacions per a l'elaboració de peces informatives

En la informació sobre els problemes de salut mental, el testimoni d'alguna persona que n'hagi tingut és el més valuós. Mostrar una "història humana" pot fer caure mites i estereotips i que el contingut sigui més interessant.

#### Recerca d'informació

Un treball comunicatiu en profunditat pot ajudar a informar i sensibilitzar la població sobre els problemes de salut mental, i aconseguir canvis d'actituds i comportaments cap al col·lectiu si es té en compte la seva veu i experiència. Tanmateix, cal tenir cura de les fonts utilitzades i no caure en el parany de voler generar contingut de manera precipitada:

- Quines són les fonts utilitzades? Es pot confiar en els testimonis del veïnatge per demostrar l'estat de salut mental d'una persona? Cal evitar tota especulació sobre la salut mental de les persones implicades si no es disposa d'aquesta informació verificada.
- És convenient adreçar-se a entitats de persones amb problemes de salut mental per cercar els testimonis amb experiència en primera persona.



- És positiu obtenir tantes veus diferents com sigui possible ja que els problemes de salut mental es viuen i afecten cada persona de manera diferent.
- Les entitats de salut mental poden assessorar amb relació al tractament dels continguts o la revisió del redactat, i també oferir dades i testimonis d'experts.

## Redacció de contingut

A l'hora de fer un contingut informatiu que involucra algú que creieu que pot tenir un problema de salut mental, cal fer un seguit de reflexions prèvies:

- És rellevant per a la història que la persona que s'anomena tingui un trastorn mental? Tenir un diagnòstic de salut mental no justifica un caràcter determinat i pot servir per reforçar estereotips.
- És apropiat que s'esmenti el trastorn mental de la persona al titular o a l'inici? Cal respectar el dret a la intimitat de les persones amb problemes de salut mental i dels seus familiars.

## Entrevistes

A les entrevistes a persones amb un problema de salut mental, s'ha de considerar el següent:

- Proporcionar les preguntes que es faran amb antelació permetrà els entrevistats considerar la millor manera de compartir les seves experiències personals.
- Cal evitar començar l'entrevista amb la pregunta del diagnòstic. Esperar que sigui la mateixa persona entrevistada qui el faci saber o fer la pregunta al final eludirà marcar tota l'entrevista amb els estereotips derivats del diagnòstic.
- S'ha d'escoltar i respectar l'abast i la profunditat que la persona entrevistada vulgui donar a les seves declaracions. Cal tenir en compte que comparteix experiències personals sovint doloroses.
- És recomanable donar valor a les històries de superació personal, de recuperació i vida normalitzada. I cal evitar transmetre patiment, aïllament social o compassió en el to del text, les imatges o els àudios de recurs.
- S'ha d'evitar el sensacionalisme en la informació i el titular o donar un paper preponderant a les experiències traumàtiques o morboses de la persona entrevistada.
- Cal respectar el benestar de les persones entrevistades i les seves famílies.

## Contingut audiovisual

Tot seguit, presentem un seguit de recomanacions per crear contingut audiovisual de forma inclusiva amb relació als problemes de salut mental. Algunes d'aquestes recomanacions inclouen la manera com les persones es relacionen amb el trastorn mental. És important donar visibilitat a aquestes situacions de normalització per trencar amb els estereotips presents a la societat:

- És convenient mostrar una àmplia gamma de persones: qualsevol persona, de qualsevol edat, gènere, professió i estatus social, pot patir un trastorn mental.
- Que la persona experimenti un problema de salut mental no vol dir que la seva personalitat canviï completament, ni que experimenti alts i baixos exagerats.

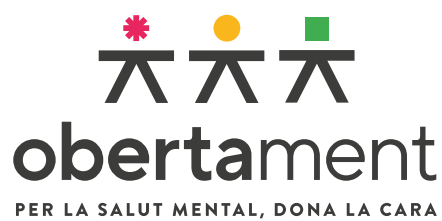
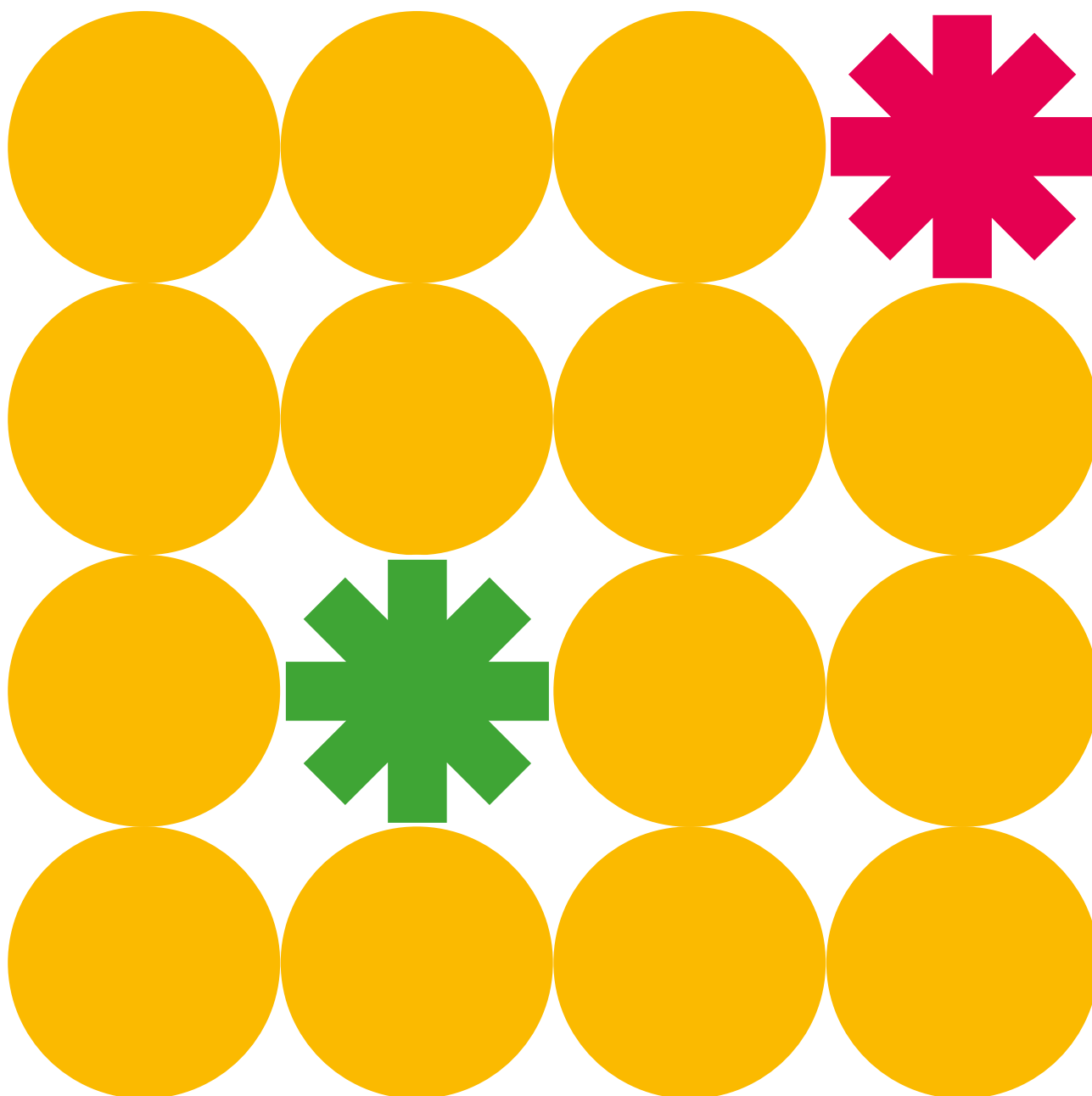


- Una persona és més que el seu problema de salut mental. És important mostrar les persones en els diferents rols de la vida.
- La gran majoria de les persones amb problemes de salut mental no estan hospitalitzades, de manera que és més realista mostrar-los en espais públics i privats que freqüentin.
- Els símptomes dels trastorns mentals es manifesten en un període de temps i creixen en intensitat, no surten d'un dia per l'altre.
- En general, les persones no comencen a sentir-se millor en el moment que veuen un metge o comencen un tractament.
- L'estigma afecta negativament les vides de les persones amb problemes de salut mental i és interessant mostrar el rebuig o l'empatia dels altres cap a la persona afectada i l'impacte negatiu o positiu que té sobre aquesta.
- Es pot abordar la salut mental amb humor i calidesa, però sense ridiculitzar-la.
- Cal evitar imatges i àudios que transmetin aïllament social, obscuritat, perillositat, compassió o rebuig i que poden perpetuar estereotips.
- L'ús de material d'arxiu de pel·lícules com *Psicosi*, *La resplendor* o *Algú va volar sobre el niu del cucut* per mostrar els problemes de salut mental és inexacte i contribueix a reproduir estereotips.

## 5. Consells finals

En resum, a continuació presentem els missatges més destacats que volem transmetre per mitjà d'aquesta guia:

1. Cal escollir el llenguatge adequat per descriure les persones amb problemes de salut mental.
2. S'han de trencar mites i estereotips sobre els trastorns mentals gràcies al testimoni en primera persona.
3. S'hi poden incloure experiències sobre recuperació, superació personal i vida normalitzada.
4. No s'ha de relacionar el trastorn mental com la causa de violència o perillositat d'una persona real o fictícia.
5. Cal encoratjar les persones a demanar ajuda si creuen que poden tenir un problema de salut mental.



Ronda de Sant Pere, 28-30,  
entresol C, 08010, Barcelona  
931 123 717  
obertament@obertament.org  
www.obertament.org

📷 obertament\_sm  
🐦 @obertament\_sm  
📺 obertament

*Amb el suport de:*

