

Retalls d'educació

La salut mental

Clara Puigventós.

PSICOPEDAGOGA I DIRECTORA DE PROJECTES A LA BAULA SCCL

Gemma Torregrosa. DIRECTORA TÈCNICA A LA BAULA SCCL



Hi ha temes de què ens costa parlar amb els infants, probablement perquè també ens costa parlar-ne entre nosaltres, els adults, inclús amb nosaltres mateixos. Són temes tabú, temes que defugim perquè sovint no sabem ni com parlar-ne, temes que ens fan por.

Un d'aquests temes és la salut mental, que és juntament amb la salut física un tot inseparable, però, com diem sovint, ens costa menys parlar d'una cosa quan la podem veure i tocar, d'un braç trencat ens costa menys, d'un trastorn obsessiu compulsiu, no, almenys no fins que no ho coneixem. Allò que no coneixem ens fa por, perquè sovint davant del desconeixement no hi posem paraules i fets concrets, sinó

que inventem, imaginem, i acabem estigmatitzant. Les persones que tenen algun problema de salut mental no són persones estranyes... són el teu pare, la teva germana, el teu fill o tu mateixa. Hem de pensar que 1 de 4 persones tindrà al llarg de la seva vida un problema de salut mental transitori o permanent. Per tant, ens hem de preparar per poder reconèixer-ho si ens passa a nosaltres o als qui tenim a prop i per poder acompanyar-los. Com en gairebé totes les coses difícils a la vida, si estem acompanyats, si ens sentim compresos i escoltats, si sentim que podem demanar ajuda a l'altre i ens la donarà, qualsevol cosa que ens passi serà més suportable.

Cal que puguem parlar-ne a casa, que

puguem explicar-los què se sent quan no et trobes bé, que incorporem les malalties mentals com a part de la gestió de les emocions, que puguem ajudar els infants a reconèixer quan allò que està sentint pot ser una malaltia perquè pugui demanar ajuda al més aviat possible. Que puguem trencar estigmes amb els infants, hem avançat en altres camps socialment, però la salut mental encara és una assignatura pendent de manera majoritària. Els infants i joves pateixen depressió, tenen pensaments de suïcidi i a vegades accions suïcides. Els infants i joves tenen ansietat, de molts tipus, pànic, fòbia, TOC, esquizofrènia, trastorn bipolar, i les conseqüències de no haver-ho detectat a temps són sovint devastadores. Sentim comentaris davant del suïcidi d'un adolescent criticar els pares, pensant que a nosaltres no ens passaria, que nosaltres coneixem molt bé els nostres fills, que segur que són pares que no estaven per ells... n'esteu segurs?

Parlem i escoltem-los, pregunteu-los com estan, des de petits, que parlar del que senten sigui una cosa habitual a casa,

«Parlem i escoltem-los, que sentin com el pare explica a la mare que està preocupat i això el fa estar trist... siguem models per a ells»

preguntem-nos entre nosaltres com estem, que sentin com el pare explica a la mare que està preocupat i això el fa estar trist... siguem models per a ells i això ens transformarà també a nosaltres.

Les malalties mentals són presents a les nostres vides, a través de persones i infants a qui ni tan sols saben què passa, si des que els infants són petits hem pogut treballar les emocions com a part de la nostra vida d'una manera normalitzada, si tenim clar que raó i emoció són indissociables i es modifiquen, farem passos fermes per ajudar els infants que ho necessiten. Però també per contribuir al canvi social d'acceptació i suport de les persones que tenen malalties mentals a la nostra societat, en tots els entorns, familiar, escolar, laboral, i de lleure.