



## Guia de mitjans

# Recomanacions per informar sobre salut mental



## Per què cal llegir aquesta guia?

Els problemes de salut mental són un tema sobre el qual sovint resulta difícil informar, alhora que també costa descriure'ls de forma exacta.

Per la seva influència en l'opinió pública, els mitjans de comunicació poden ser una eina molt útil en la normalització dels trastorns mentals, ajudant a combatre estereotips.

No obstant això, una part de la cobertura periodística exagera el risc d'agressivitat, afavoreix la por i la desconfiança i eixampla la bretxa del desconeixement sobre els problemes de salut mental.

Aquesta guia vol ser una eina útil de consulta per als professionals de la comunicació, i els facilita recursos i recomanacions per elaborar continguts acurats relacionats amb la salut mental.

### ELS PROBLEMES DE SALUT MENTAL SÓN:









**Habituals:** 1 de cada 4 persones té o tindrà un problema de salut mental al llarg de la seva vida, segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS).

**D'interès general:** Tothom coneix algú al seu entorn proper que n'ha experimentat en primera persona i tots estem exposats a tenir-ne.

**Estigmatitzadors:** Moltes persones amb un trastorn mental han estat víctimes de l'estigma i la discriminació, de manera que se'n dificulta la recuperació i se n'agreuja el patiment. Algunes amaguen que han estat diagnosticades per por al rebuig.



## Errors més freqüents

-  **Tractar els temes de salut mental com un fenomen infreqüent o aïllat.**  
Els problemes de salut mental afecten al 25% de la població, segons l'OMS.
-  **Parlar de les persones amb diagnòstics de salut mental com a violentes, perilloses o imprevisibles.**  
Les persones amb un trastorn mental no són més violentes que la resta de la societat.
-  **Emprar generalitzacions com «els malalts mentals són» o «els esquizofrènics es comporten».**  
Els problemes de salut mental es viuen i afecten cada persona de forma diferent.
-  **Tractar les persones amb problemes de salut mental amb compassió i paternalisme.**  
L'àmplia majoria de persones amb un trastorn mental és capaç de participar en espais comunitaris, laborals i socials. És l'estigma el que limita moltes vegades l'accés a aquests àmbits.
-  **Confondre trastorn mental amb discapacitat psíquica o demència.**  
El trastorn mental no disminueix ni deteriora les facultats mentals d'una persona, sinó que les altera de forma esporàdica.
-  **Considerar que es tracta de persones incapacitades, que els trastorns mentals són incurables i que impedeixen tenir una vida normalitzada.**  
Amb un tractament adequat i un entorn social i familiar favorable, una persona pot superar les limitacions del trastorn mental, treballar, mantenir relacions socials, cuidar els seus fills, etc.
-  **Il·lustrar les informacions sobre salut mental amb imatges que transmeten aïllament social, patiment, fosc o que despertin compassió o rebuig.**  
Les persones amb problemes de salut mental no volen ser representades visualment de manera diferent que la resta de la societat.
-  **Utilitzar esquizofrènic o bipolar per referir-se a personalitat dual o múltiple.**  
L'esquizofrènia i el trastorn bipolar no són trastorns de personalitat. L'esquizofrènia és un trastorn psicòtic i el trastorn bipolar un trastorn de l'estat d'ànim.



## Llenguatge

Escull el llenguatge adequat per descriure les persones amb problemes de salut mental. L'ús de termes inexactes pot reforçar els estereotips i l'estigmatització.

Cal evitar	Seria preferible	Per què?
Un <i>psicòtic</i> , un <i>esquizofrènic</i> , una <i>anorèctica</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.
Utilitzar els termes <i>esquizofrènic</i> , <i>bipolar</i> , <i>psicòtic</i> , <i>depressiu</i> per descriure situacions o coses caòtiques, irracionals o extravagants.	Buscar <b>recursos lingüístics o adjectius que no apel·lin a la salut mental</b> .	Aquesta adjectivació negativa perpetua mites i estereotips.
Titulars alarmants o morbosos que anomenen un diagnòstic de salut mental per captar l'atenció de manera gratuïta.	Esmentar els problemes de salut mental només quan és <b>imprescindible per entendre</b> la notícia i sempre de manera contextualitzada.	Tenir un problema de salut mental no és un factor causal de conductes violentes.
El malalt mental, la persona que pateix de malaltia mental, la víctima, l'aflicció del malalt mental.	<b>Persones</b> amb problemes de salut mental, <b>persones</b> que tenen o conviuen amb trastorn mental.	Moltes persones amb problemes de salut mental es recuperen i viuen una vida plena.
<i>Boig</i> , <i>maníac</i> , <i>tarat</i> , <i>llunàtic</i> , <i>pertorbat</i> , <i>dement</i> ...	<b>Una persona amb un problema de salut mental</b> , que té un trastorn mental.	Aquestes paraules se solen vincular a perillositat, comportament estrany o burla.



## Peces informatives

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

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

**Evitar començar l'entrevista amb la pregunta del diagnòstic.** Esperar que sigui la persona entrevistada qui el faci saber o efectuar la pregunta al final eludirà marcar tota l'entrevista amb els estereotips derivats del diagnòstic.

**Escoltar i respectar** l'abast i la profunditat que la persona entrevistada vulgui donar a les seves declaracions. S'ha de tenir en compte que comparteix experiències personals sovint doloroses.

És recomanable posar en valor **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 àudios de recurs.

**Evitar el sensacionalisme** en la informació i el titular o donar un paper preponderant a les experiències traumàtiques o morboses del entrevistat.

### Notícies de successos

Si heu de cobrir una història 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 o comportament agressiu i no sempre és la causa d'un acte violent.

**Quines són les fonts utilitzades? Es pot confiar en els testimonis del veïnatge?** S'ha d'evitar tota especulació sobre la salut mental de les persones implicades si no es disposa d'aquesta informació verificada.

**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.

**Quin ha estat el context en què una persona amb un trastorn mental ha estat involucrada amb acte violent?** Les persones amb problemes de salut mental tenen més probabilitats de ser víctimes de violència que no pas a perpetrar aquest tipus d'actes.



## Documentals i reportatges

Un treball periodístic 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.

### Recerca

- 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 forma diferent.
- Les entitats de salut mental poden **assessorar en relació amb el tractament dels continguts** o la revisió del guió, així com oferir dades i testimonis d'experts.

### Rodatge i muntatge

- És convenient mostrar una àmplia gamma de persones per il·lustrar una història al voltant de la salut mental: qualsevol persona, de qualsevol edat, gènere, professió i estatus social, pot patir un trastorn mental.
- **Cal respectar el benestar** de les persones entrevistades i les seves famílies.
- Proporcionar les **preguntes que es faran amb antelació** permetrà els entrevistats considerar la millor manera de compartir les seves experiències personals.
- 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 freqüentín.
- 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** antiquats.



## Sèries i pel·lícules

Les obres de ficció poden ajudar a divulgar una imatge de normalitat en relació amb els trastorns mentals. Aquí oferim uns quants consells per ser fidels a la realitat i evitar que els espectadors afectats per un trastorn mental (1 de cada 4) es molestin per un retrat esbiaixat o estereotipat:

### Creació de personatges

- **Fer recerca escoltant.** És enriquidor parlar amb persones que han experimentat problemes de salut mental per construir els personatges i fer una història creïble.
- **L'autenticitat és fonamental.** Cal assegurar-se que la vivència del personatge és autèntica: símptomes reals dels trastorns, les opcions de tractament i els serveis disponibles. S'ha d'obtenir assessorament d'experts i entitats de salut mental.
- **La mateixa persona.** Que el personatge experimenti un problema de salut mental no vol dir necessàriament que la seva personalitat canviï per complet, ni que experiències altes i baixes exagerats.
- **La vida continua.** Una persona és més que el seu problema de salut mental. És important mostrar al personatge en els seus altres rols a la vida.

### Creació del guió

- S'ha de donar a la història el **temps suficient per desenvolupar-se**. Els símptomes dels problemes de salut mental es manifesten en un període de temps i creixen en intensitat, no surten d'un dia per l'altre.
- **La recuperació també pot ser un procés llarg.** En general, les persones no comencen a sentir-se millor en el moment que veuen un metge o comencen un tractament.
- **Mostrar com reaccionen altres personatges.** 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.
- **L'humor pot ser útil.** Es pot abordar la salut mental amb humor i calidesa, però sense ridiculitzar-la.
- **Un trastorn mental no fa dolenta la persona**, per tant, no s'ha de fer servir per tractar d'explicar un comportament perillós o estrany.



## Consells finals

- Escollir el llenguatge adequat per descriure les persones amb problemes de salut mental.
- Trencar mites i estereotips sobre els trastorns mentals, gràcies al **testimoni en primera persona**. Incloure-hi **experiències sobre recuperació, superació personal i vida normalitzada**.
- No relacionar el trastorn mental com la causa de violència o perillositat tant dels casos reals com en les històries d'un personatge de ficció.
- **Evitar mostrar imatges o àudios que transmetin aïllament social, patiment, compassió o rebuig.**
- **Encoratjar les persones a demanar ajuda** si creuen que poden tenir un problema de salut mental.



## Què pot fer Obertament per tu?

Obertament és l'aliança catalana de lluita contra l'estigma i la discriminació que pateixen les persones per raó de tenir un trastorn mental. Treballem amb els mitjans de comunicació, documentalistes i cineastes per encoratjar-los a contar històries de salut mental realistes i sensibles. Alguns dels serveis que oferim són:

- Consulta i assessorament per a notícies i realització de documentals.
- Contacte amb portaveus afectats per un problema de salut mental disposats a parlar de la seva experiència.
- Trobades amb professionals de la comunicació per estimular el debat i la reflexió.

## Contacta'ns

[www.obertament.org](http://www.obertament.org)

[premsa@obertament.org](mailto:premsa@obertament.org) Tel. 93 175 03 37



@noalestigma



Obertament

Col·laboren:

