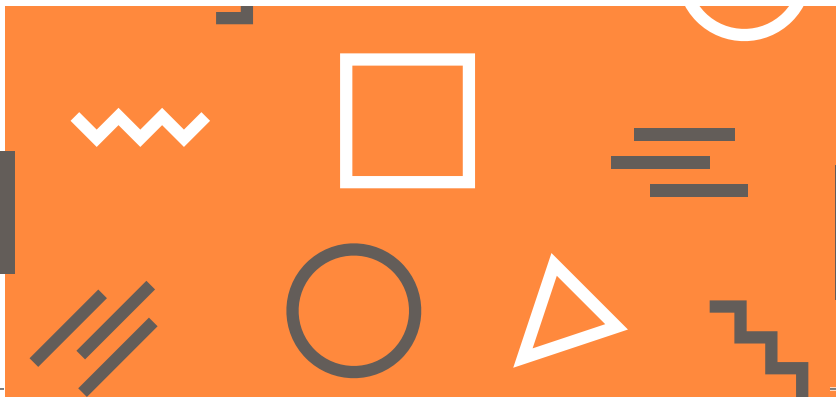


COM
ACOMPANYAR
MILLOR EN
SALUT MENTAL



Aquesta guia

Busca oferir eines i consells a qualsevol persona que ho necessiti per comunicar-se amb un familiar o amic que està passant per un problema de salut mental, per donar-li suport i per acompanyar-lo.

És el resultat del treball continuat d'un Comitè d'Experts, en el marc del projecte *Activa't per la salut mental*, amb l'objectiu d'identificar les necessitats d'informació en salut mental i elaborar continguts i materials per donar-hi resposta.

El Comitè ha estat format per 18 persones expertes, des de les diferents perspectives de primera persona, familiar i professional, que han reflexionat de manera col·lectiva en el procés de diagnòstic i han consensuat continguts i dissenys.

La salut mental és cosa de tots. Davant d'un problema de salut mental, tant la persona que l'està vivint com les persones del seu entorn necessiten informació i suport per entendre la nova situació i adaptar-s'hi.

Aquest material reflecteix diversitat d'opinions, lectures i llenguatges.

Esperem que aquests consells i eines, que a les persones del Comitè ens han estat útils en algun moment, també et siguin d'utilitat.

A continuació trobaràs tres apartats en un format abreujat.

Apartats

- 01 Eines per comunicar millor
- 02 Consells per donar suport
- 03 Consells per quan acompanyem una crisi

Si vols més informació: www.activatperlasalutmental.org

01 Eines per comunicar millor

Hi ha moments en què la comunicació amb algú es pot fer difícil i la comprensió o l'expressió es poden veure afectades, i conduir a situacions incòmodes i a malentesos. Aquí teniu alguns consells que us poden ser útils en molts casos.

||| Sigueu clars i directes

- ✓ Utilitzeu frases curtes i senzilles.
- ✓ Tingueu clar què voleu comunicar i parleu només d'un tema cada vegada.
- ✓ Parleu en temps present: «Aquí i ara...».
- ✓ Eviteu fer demandes indirectes que puguin no ser enteses correctament.

||| Escolteu activament*

- ✓ Mireu als ulls a la persona amb qui esteu parlant.
- ✓ Poseu l'atenció en allò que està dient i intenteu entendre què és el que està intentant comunicar.
- ✓ Pregunteu el que calgui aclarir per assegurar-vos que heu entès allò que l'altre vol comunicar.
- ✓ Mostreu empatia.



Saber escoltar és molt important en la comunicació i, tot i que no en siguem conscients, moltes vegades passem més temps pendents del que nosaltres pensem i volem dir que no pas d'escoltar realment l'altre en una conversa.

L'escolta activa comporta prestar atenció d'una forma intencionada, donant mostres de comprensió i generant empatia. Vol dir estar interessat i concentrat en el missatge que l'altra persona intenta comunicar. I es refereix a l'habilitat de detectar el que la persona no expressa directament, aquells sentiments, idees o pensaments emergents que no es verbalitzen.

Escolta activa

||| Tingueu cura de l'espai i del contacte amb la persona

- ✓ Busqueu un bon lloc i un bon moment per parlar.
- ✓ Tocar l'espatlla a la persona amb qui parleu pot ser reconfortant per a alguns, però pot generar ansietat en d'altres. Abans de fer-ho, pregunteu si li és grat.
- ✓ Mostreu una actitud oberta i acollidora. Somrigueu i parleu en positiu.
- ✓ Respecteu la intimitat i allò que la persona hagi compartit amb vosaltres.
- ✓ La confiança és un tresor, cuideu-la com cal.

||| Eviteu el judici

- ✓ No aixequiu la veu, i no interrompeu ni intenteu intimidar ni disciplinar la persona.
- ✓ Parleu des del jo («Jo em sento..., a mi m'agradaria..., he notat...») en comptes de fer-ho des del tu («Tu has fet..., tu ets...»).
- ✓ Eviteu referir-vos a la persona pel diagnòstic o parlar de «malaltia».
- ✓ Si la persona experimenta al·lucinacions o paranoies, sigueu conscients que aquesta experiència està sent la seva realitat.

||| Cuideu-vos

- ✓ Si cal, poseu límits clars a la persona com ho faríeu amb qualsevol altra. P. ex.: «Si crides, no voldré parlar amb tu».
- ✓ Si una conversa es complica, deixeu-la per a un altre moment. Està bé parar i prendre certa distància emocional per cuidar-vos i cuidar la relació.

||| Motiveu i reforceu positivament i amb responsabilitat

- ✓ Eviteu ser paternalistes i sobreprotegir. No limiteu l'autonomia ni la responsabilitat de la persona.
- ✓ Promoveu que sigui activa i prengui decisions en el seu procés de recuperació.
- ✓ Eviteu donar consells o dir-li què ha de fer, tret que us ho demani.
- ✓ Confieu en la capacitat de la persona per superar èpoques adverses o de dolor emocional.

||| Doneu esperança

- ✓ Parleu amb la persona de diferents temes. No permeteu que el problema de salut mental sigui el centre de la vostra relació.
- ✓ Expresseu els sentiments positius mostrant la vostra estima de manera específica: «Eestic orgullós del que has fet» o «Eestic content que hagis participat en el grup de suport».

Prepareu-vos

- ✔ Informeu-vos sobre la problemàtica, els símptomes i el tractament.
- ✔ Informeu-vos de quins són els senyals previs a possibles crisis, per tal de poder-les preveure.
- ✔ Recordeu a la persona la importància que té seguir uns bons hàbits.
- ✔ Identifiqueu i treballeu els vostres propis prejudicis envers els problemes de salut mental.

Algunes frases que poden ajudar

- ✔ «Potser no sóc capaç d'entendre exactament com et sents, però em preocupo per tu i vull ajudar-te.»
- ✔ «Tu ets important per a mi. La teva vida és important per a mi.»
- ✔ «Digues-me com et puc ajudar?»
- ✔ «Tu ets el protagonista d'aquesta història, la teva opinió importa.»
- ✔ «No estàs sol, jo sóc aquí amb tu.»
- ✔ «Parla amb mi, t'estic escoltant.»

02 Com donar suport a una persona que té un problema de salut mental



Aquest breu recull de consells pretén ser una informació útil per poder entendre les persones que estan passant per un problema de salut mental i donar-los suport des del seu entorn.

Es tracta d'un seguit de propostes que podeu adaptar a la vostra situació i que poden fomentar una millor entesa a l'hora de relacionar-vos i afrontar moments de diferent complexitat.

✔ Continuar presents

- ✔ Eviteu l'aïllament de la persona. No la pressioneu perquè actuï o faci activitats, però sigueu presents, estigueu disponibles i acompanyeu-la.

▼ Recursos professionals



- ✔ Si el grau de patiment en la persona i/o en l'entorn és molt gran, cal recórrer a l'ajuda professional com més aviat millor.
- ✔ L'ajuda professional ha de ser valorada per la persona, juntament amb el seu entorn.
- ✔ Busqueu diferents opcions, enfocaments de diferents pràctiques terapèutiques* i valoreu-ne els pros i els contres.
- ✔ Encara que compti amb l'ajuda d'un professional, la persona ha de seguir un procés d'acceptació de si mateixa i ha d'aprendre a gestionar el seu moment. Acompanyeu-la i respecte aquest procés.

▼ Gestionar la medicació

- ✔ Interesseu-vos per la composició dels medicaments receptats, la seva finalitat i les seves indicacions, així com pels seus efectes a curt i a llarg termini.
- ✔ Pregunteu pels efectes secundaris, contraindicacions i limitacions que puguin ocasionar els fàrmacs, i per la dependència que puguin generar.
- ✔ Si els efectes de la dosi prescrita generen algun dubte o malestar, comuniqueu-ho al vostre professional de referència.
- ✔ Si en algun moment la persona es planteja deixar la medicació, fer-ho de manera sobtada pot tenir efectes molt nocius. Recomaneu-li que consulti el professional de salut mental per supervisar el procés i valorar-ne les conseqüències, per poder prendre la decisió amb tota la informació necessària i amb consciència. És important fer-ho gradualment per evitar recaigudes.

Teràpia

Les teràpies poden ajudar a persones que se senten angoixades per esdeveniments difícils en les seves vides, així com a persones amb un problema de salut mental. Existeixen teràpies de molts tipus.

Les teràpies psicològiques o narratives són aquelles relacions terapèutiques que es basen a parlar amb algú que està capacitada professionalment per explorar els teus pensaments i sentiments i l'efecte que tenen sobre el teu comportament i estat d'ànim.

Entendre tot això pot ajudar-te a fer canvis positius, a pensar i actuar de manera diferent, a prendre un major control de la vida i a millorar la teva confiança.



03 Què fer davant d'una crisi?

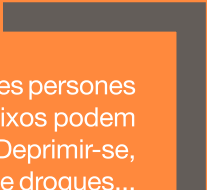
Els consells que compartim a continuació són fruit de l'experiència de moltes persones que han acompanyat algú durant una crisi; esperem que et siguin d'utilitat. I recorda: si tens dubtes, demana suport professional o a algú que hagi passat per aquesta experiència.

Possibles senyals* de crisi

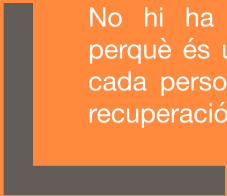
- ✓ Sentir-se desconnectat d'un mateix o de l'entorn, com en un estat d'irrealitat.
- ✓ Comportament estrany o inusual.
- ✓ Canvis dràstics en el son i la gana o poca cura de la imatge i la higiene personal.
- ✓ Sentir veus o tenir visions de persones o objectes que no hi són.

* un o dos símptomes d'aquest tipus no volen dir necessàriament que la persona pateixi una crisi.





En determinades situacions, algunes persones del nostre voltant o nosaltres mateixos podem viure una crisi de salut mental. Deprimir-se, sentir veus, tenir ansietat, abusar de drogues... aquestes poden ser respostes habituals a esdeveniments estressants o traumàtics. En moltes ocasions no sabem respondre adequadament a les necessitats que planteja la situació. Aquí tens alguns consells per fer-hi front.



Una crisi és una emergència que representa una amenaça per a la nostra part emocional. No hi ha una única forma de viure-la, perquè és una experiència subjectiva per a cada persona. Però sempre és possible la recuperació.

Crisi

■ Abans d'actuar

- ✔ Valoreu acuradament què podeu assumir segons la complexitat de la situació.
- ✔ Considereu sempre que la persona que pateix el problema de salut mental és qui ho està passant pitjor.
- ✔ Informeu-vos sobre la problemàtica a través de professionals de confiança, col·lectius de salut mental o persones que hagin passat per situacions similars.

■ Coordinar-se amb l'entorn

- ✔ Podeu crear un grup de persones que puguin acompanyar la persona durant aquesta situació i respecte qui no ho vulgui fer.
- ✔ Doneu-vos suport mútuament.
- ✔ Compartiu com us sentiu i com afecta la vostra vida aquesta situació.
- ✔ Si us sentiu sobrepassats, poseu límits i delegueu.
- ✔ Preneu certa distància i descansau.
- ✔ Per prendre decisions que afectin la persona que acompanyeu, sempre que sigui possible cal facilitar que ella hi sigui present.

■ Ingrés en una Unitat Hospitalària Psiquiàtrica

- ✓ En el cas que sigui necessari, intenteu per tots els mitjans que sigui ella qui prengui la decisió de ser ingressada (ingrés voluntari). És la seva vida.
- ✓ En ocasions, si hi ha un risc greu per a la seva integritat o la d'altres, es pot demanar un ingrés involuntari.
- ✓ Si ho necessiteu, acudiu al vostre professional de referència perquè us orienti.
- ✓ En tot ingrés és important acompanyar la persona, mostrar-li el vostre suport i mantenir-hi el vincle.

■ Visitar la persona ingressada en un hospital psiquiàtric

- ✓ Visitant la persona ingressada, li fareu saber que us importa i que penseu en ella.
- ✓ Pregunteu-li pels seus sentiments de manera autèntica i genuïna.
- ✓ Parleu sobre el que està succeint, però no us limiteu a aquest tema.



VEUS

Federació Catalana d'Entitats
de Salut Mental en la Persona



Generalitat de Catalunya

SMCsalutmental
Catalunya

Federació



Ajuntament de
Barcelona



Diputació
Barcelona



Diputació Tarragona



Diputació de Lleida



Diputació de Girona



Obra Social "la Caixa"

Dipòsit legal: B 13959-2017