

"TALLER DE 5 PALABRAS"

SALUD MENTAL

PALABRAS: *Depresión, estigma, socialización, ayudas, ilusión*

DÍA DE LA SALUD MENTAL

10 de octubre del 2023

Justo hoy hace un año publiqué un ensayo muy personal en la Intranet de Munich Re, donde trabajo, sobre la salud mental y ese 10 de octubre del 2022 era simbólico para mí... significaba "salir del armario" en el trabajo después de ocultar durante 18 años un episodio psicótico sin poder hablar con casi nadie sobre él.

Este episodio ha cambiado tanto el rumbo de mi vida desde el dichoso mayo de 2004 donde me ingresaron atado en el clínico San Carlos.

Desde entonces la sociedad ha hecho muchos avances en términos de cómo se afrontan temas de salud mental, se habla de la ansiedad, la depresión y otras enfermedades mentales ya aceptados por nuestra sociedad, pero sigo sintiendo que hay un tabú de hablar justo de experiencias psicóticas y mucho estigma alrededor de nuestras patologías, con la esquizofrenia y el trastorno bipolar siendo los representantes más conocidos y cuyo diagnóstico aún asusta a muchos pacientes, familiares y amigos.

Desde mi punto de vista se debe afrontar este tema por la sociedad en todos los aspectos, empezando por la socialización de los pacientes, que para mí significa ayudarles a volver a ser feliz, poder realizar sus sueños, aceptar lo que les pasó como síntoma de una enfermedad y no como una sentencia de que se acaba una vida digna. Deberíamos empezar con ello en un estado muy temprano, a los 20-30 años de edad, donde típicamente aparecen los primeros episodios psicóticos.

Deberíamos hablar también de ayudas, pero no exclusivamente en el contexto económico, sino también en la forma mucho más eficiente, con profesionales de salud mental que de forma altruista nos ayudan tanto, programas de continuidad de estudios, apoyo a la inserción en puestos de trabajo y mucho más.

En este sentido hoy, como hice en el día de la salud mental en el 2022, iré a la calle, junto con los profesionales que luchan por nosotros, con nuestros familiares que sufren lo mismo o más que nosotros, para afrontar la batalla que luchamos los afectados con ilusión y alegría.

¡Feliz día de la salud mental!

FLORIAN RUDDOLPH

DEPORTE Y SALUD MENTAL

El pasado domingo 8 de Octubre asistimos como espectadores a un partido de fútbol cuyos equipos eran Celtic Castilla y Villanueva del Pardillo. Tanto el entrenador como el equipo del Celtic Castilla se hicieron fotos con nosotros y todos, en definitiva, mostramos que estamos unidos por la Salud Mental.



**MARCHA "LA SALUD MENTAL UN DERECHO
NECESARIO"**

Nos manifestamos porque la Salud Mental es un derecho de todas las personas independientemente de si se tiene o no un trastorno mental. Desde el Hospital de Día salimos con pancartas hechas por nosotros, algunas de las frases que pusimos fueron "Estima", "Por el bienestar psicoemocional", "Soy fuerte y resiliente", "Soy valiente y capaz" o "Merezco cosas buenas". Para terminar mientras iluminaban la Cibeles con los colores verde y amarillo se leyó un comunicado de las distintas Asociaciones que trabajamos por y para la Salud Mental.

ASAMBLEA DE MADRID

Nuestra compañera Paquita fue ponente en la mesa de Familias y Activismo en las jornadas organizadas por La Barandilla el día 10 de octubre. Nos relató a grandes rasgos cuándo y cómo apareció su trastorno mental, cómo se desarrolló y lo que supuso para ella el discurrir de sus días, su paso por las consultas de psiquiatría, psicólogos, Hospitales de día, etc...

En la actualidad es paciente del Hospital de día Lajman, colaboradora del grupo de radio "Conecta con Nosotros" y actriz de la compañía de teatro "Arriba el telón".

Psicológicamente está muy estabilizada, sin necesitar internamiento psiquiátrico.