

GUIA PARA TRABAJAR EL ESTIGMA EN SALUD MENTAL QUE HACES A TERCEROS DE FORMA INCONSCIENTE

Resumir que es el estigma de la forma más sintetizada y correcta, seguramente, podría ser: Hacer prejuicios sobre lo incierto o lo inexacto sobre un tercero.

El estigma es algo que tanto sufren las personas con el problema de salud mental como de aquellos que tienen un apego con quien lo sufre. El estigma puede ser bidireccional, entre ambos intervinientes. No obstante, no olvides nunca que un problema de salud mental conlleva un sufrimiento muy alto. Por lo tanto, entendemos que en la mayoría de casos; quien está sufriendo más es quien lo recibe.

Primera premisa: En la mayoría de ocasiones quien sufre más el problema del estigma es quien convive con un problema de salud mental.

Debemos tener en cuenta que el 70% de personas con un problema de salud mental también tiene un problema de adicciones. A esto se le llama Patología Dual. Al sufrir el cuerpo reacciona aumentando la sensibilidad. Es un mecanismo también de autodefensa. Si el cuerpo ha detectado amenazas intenta activar mecanismos para detectarlas mejor y prevenir... La sensibilidad es compleja de gestionar y puede llegar a sobre estresar. Es por ello que las drogas, suelen ser el método más común para evadirse de forma rápida. Sobre adicciones hay muchos tipos y con características muy distintas. Aunque parezca que tu ser querido esta una parte del tiempo en modo desconexión/diversión, seguramente ya haya sufrido durante la etapa anterior. Todos sabemos que las drogas deterioran temporalmente nuestro cuerpo, esta evasión, no ayuda a estar sano, la sensibilidad se agudiza; y; se produce un efecto bola de nieve. No lo olvides nunca...

Segunda premisa: Un problema de adicciones también es parte del problema. Durante el tiempo sin consumo; la primera persona; suele estar sobre estresada.

Las personas que desarrollan un problema de salud mental van aprendiendo sobre el mismo a medida que van experimentando sus consecuencias. Las familias más proactivas se informan del problema sin poder empatizar sobre algo que todavía, a día de hoy, está muy poco explorado. Si más no. Mal enfocado... Por lo tanto:

Es imposible que sepas que es un problema de salud mental sin haberlo sufrido nunca. Ni las personas que lo sufren pueden saberlo. El cerebro sigue siendo un enigma. No hay respuesta a todas tus preocupaciones.

Si algo es incierto, solo quien ha tenido la experiencia, puede saber la verdad. Pero... Solo sobre su experiencia: Su verdad.

Tercera premisa: Quien mejor puede llegar a saber que es su problema de salud mental; es la primera persona.

Hay muchos tipos de problemas de salud mental. No hay patrones claros. No hay patrones correctos que puedan asociarse a todos ellos. Lo único que se sabe con certeza son los detonantes básicos. Traumas (desde que eres un feto, hasta que eres un anciano),

vulnerabilidad genética (distintos grados), adicciones (sean sustancias físicas o no) y factores estresantes.

Los psiquiatras tienen un vademécum de síntomas que pueden ser nombrados y descritos con cierto criterio. No obstante, no hay síntomas cerrados para mismo tipo de problema. Ni mucho menos...

Saben los detonantes. Sí. De momento el consenso es que son los mismos. Entonces...

Cuarta premisa: Lo único seguro en salud mental hasta el S.XXI son los 4 detonantes (traumas, vulnerabilidades genéticas, adicciones y factores estresantes).

No puede haber entonces un tratamiento único para cada tipo de problema de salud mental. El cerebro no lo conocemos. Ni siquiera lo hemos mapeado. El ser humano ha llegado a culminar el primer proyecto sobre el genoma humano. No obstante, el primer proyecto sobre el cerebro humano (el órgano a priori previsible donde se hayan estos problemas), nunca se ha concluido.

Quinta premisa: No hay médico, ni científico, ni comisión de expertos en el mundo conocido; que sean eminencias en el conocimiento del cerebro.

Entonces ¿Hay solución?

¿Qué queremos solucionar realmente?

Si queremos una respuesta que resuelva nuestras dudas, no la hay.

Si queremos una medicación perfecta, no la hay.

Si queremos que el problema desaparezca, no es posible.

¿Cuál es el tratamiento, entonces...?

Para poder ayudar a tu ser querido, quien tiene el problema de salud mental. Debemos antes hacernos una pregunta evidente: ¿Quién a parte de si mismo se conoce mejor, entendiendo que conocerse a uno mismo de forma plenamente consciente es una quimera sin saber a penas nada del cerebro?

Sexta premisa: Nadie puede sentir por ti. Nadie puede pensar por ti. Uno mismo tiene su propia información.

Para poder llegar a saber que le ocurre a tu ser querido desde que salta el problema de salud mental reside en priorizar a quien quieres por encima de toda otra persona.

Sin olvidar que:

Séptima premisa: Un menor necesita por ley la tutela de adultos ejerciendo digno cuidado.

Si aceptamos que estamos ante uno de los campos más inexplorados de cuantos existan, y, tienes claro a quien quieres. Siempre pon en duda la opinión de todo profesional. No caigas en el error de querer respuestas rápidas, respuestas totales, o la negación de la gravedad del

asunto. Incluso los profesionales son personas con una curiosidad sin aliento y pudieran caer en error.

Primer error: Hay respuesta a lo que le ocurre a tu ser querido.

No te preocupes. No hay familia o amistad que no haya caído en la trampa. Si eres profesional puedes seguir aprendiendo. Errar es humano.

Segundo error: Como profesional es imposible ejerza estigma.

Por mucho que digan que si falla el cerebro falla la razón. Esto no es una verdad, a no ser que el cerebro falle de forma continua (sin pausa). Incluso en la psicosis, uno de los problemas más frenéticos: Hay momentos de lucidez. Incluso en brotes psicóticos; los hay. Por lo tanto...

Tercer error: Durante todo el episodio estuvo sujeto a una percepción errónea de la realidad.

Las primeras personas suelen ser reiteradas y repetitivas en la lucha contra su estigma. Necesitan que su ser querido les crea en la parte que es real. Están haciendo un ejercicio de honestidad al reconocerte la parte que sobredimensionaron. Debes sopesar y valorar mucho tu respuesta. Lo que el profesional recomienda podría ser un error reiterado. Lo que tú has deducido como ser querido sobrevalorando tu conocimiento o tus capacidades deductivas, lo estás aplicando, no a un razonamiento; sino al dolor, a la integridad y la honestidad de una persona con sentimientos.

Cuarto error: Yo soy más culto, más capaz, más maduro, más experimentado o más preparado que él o ella para comprender un enigma.

Sobre el siguiente error, radica gran parte de la discusión. Si vivimos en una sociedad que la criticamos más que lo que la valoramos, podríamos llegar a la conclusión que consideramos no vivir en un entorno apropiado. Es una opinión de mayoría mundial, y de casi toda nación. No hablo de comparación entre países, sino de la percepción de felicidad individual de casi todo ciudadano del mundo. No entraré a debatir el asunto. Simplemente:

Quinto error: No nos gusta nuestra forma de vivir. Pero el sistema psiquiátrico seguro sabe lo que hace.

Lamentablemente en el sistema psiquiátrico hay una escala de poderes. La ley los contempla claramente en internamientos. El lugar más fácil de destrozar por un tiempo a una persona. No pueden reclamar encerrados. No pueden denunciar encerrados. No pueden llamar a la policía encerrados. No pueden salir a fumar, o tener permisos, o ver a la familia sin autorización del psiquiatra. Por lo tanto, teniendo ellos, el poder de fármacos muy invasivos. En última instancia; ellos; tienen el poder de quitarnos nuestro raciocinio; la defensa más veraz...

Primer aviso: Un psiquiatra puede ser un buen profesional, pero es una potencial amenaza para tu ser querido.

Cuando ingresas en internamiento, tienen obligación de hacerte rellenar un informe de ingreso voluntario o avisarte que van a proceder a hacerte un involuntario. En el 99% de las ocasiones

el psiquiatra consigue su objetivo. El juez de guardia y el medico forense son mero trámite para la neutralidad de la decisión.

Segundo aviso: El tiempo habitual para tomar la decisión de su ingreso involuntario rara vez sobrepasa los cinco minutos.

Al ingresar nadie acude a tu habitación a explicarte tus derechos. Piensan que las garantías europeas están incluso en psiquiatría. No le dan importancia hasta que se van vulnerando y lo viven en propia carne.

Tercer aviso: Si tu ser querido en llamada te está alertando de trato inhumano. Lo más probable es que tenga razón.

La medicación y las rutinas saludables son el tratamiento en internamiento. La planta suele estar llena de pacientes, no obstante la lista de espera en urgencias es sostenida.

Cuarto aviso: Los trabajadores públicos son también trabajadores y compañeros/as. Sin pacientes pueden ir al paro.

Salud mental, es una de las disciplinas mejor pagadas en un hospital público.

Quinto aviso: Es difícil no resistirse a no perder un buen sueldo.

Las medicaciones psiquiátricas se toman con mucha regularidad y en dosis altas, son muy reacios a bajadas de medicación.

Sexto aviso: La industria farmacéutica tiene intereses lucrativos. Un psiquiatra puede ser víctima de corrupción.

Cuando el paciente logra salir de su primer internamiento, sobremedicado, habiendo podido ser atado, habiendo estado casi todo el tiempo bajo la lupa de una cámara, procesando lo que le pasa, siendo víctima de su primer estigma, del sistema psiquiátrico y en la mayoría de los casos de incluso su propia familia. Es ahora cuando yo. Isaac Riera Ferrer. Primera Persona en Salud Mental, paciente experto, autor de dos libros sobre el asunto; y; habiendo ingresado 16 veces en internamiento. Te voy a dar un consejo que te va a ser muy útil para tu ser querido.

Consejo Único: Si tu ser querido sale de su primer o segundo internamiento ya es digno de ser considerado Superviviente de la Psiquiatría. Escúchalo.

Para terminar, voy a aportar mi idea del cerebro. Por simple diversión y/o filosofía. Es posible lo tengamos sobredimensionado en su potencial. Pero no en su utilidad. Quizás no sea para tanto...

Una mera especulación: El cerebro humano quizás sea un laberinto perfectamente preparado para proteger la vida y la autodecisión individual de un ser. Un animal que anda, come, caga, bebe, folla, habla, trabaja, se divierte, pero que entre ama y odia; y; crea. Y tan solo para poder seguir andando, comiendo, cagando, bebiendo, follando, hablando y divirtiéndose hasta que

muere dejando su legado en sus hijos e hijas. Un legado que termina en algún lugar entre el odio y el amor en función al sufrimiento soportado.

No somos tanto.