



# *Relats* *[per la salut mental]*

**MATERIAL DIDÀCTIC  
PER A SECUNDÀRIA**

**AMMAE**



**Diputació  
Barcelona**



**Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet**



TAULA DE  
**SALUT MENTAL  
I ADDICCIONS**  
DE SANTA COLOMA DE GRAMENET

Presentació	3
El material didàctic	3
<b>Activitats sobre els trastorns mentals</b>	
_ Una malaltia física, un mental trastorn	4
_ Molts caps, molts símptomes	5
_ Un cop de mà	7
<b>Activitats sobre l'estigma i els prejudicis</b>	
_ A-normal, sub-normal, para-normal	8
_ No t'hi acostis massa, per si de cas	9
_ Vestim semblant però no suporta el trap, ella fa atletisme i jo sóc delegat	10

---

Agraïm a les persones participants al 1r Concurs de relats Carmen Ávalos la seva implicació en pro de la salut mental i que hagin facilitat els seus textos per a aquest material.

Ass. Ammame i Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet, 2019

### **Coordinació**

Carme Palma Moreno [cap de Servei de Salut pública]

### **Realització**

Servei de Salut pública  
[promociosalut@gramenet.cat](mailto:promociosalut@gramenet.cat)

### **Assessorament i supervisió**

Begonya Ferrer i David Gualda [Servei de Convivència]  
Ruth Soriano [Espai Situa't Barcelonès Nord, Fed. SMC]

### **Correcció**

L'Heura.

### **Llicència Creative Commons**

Reconeixement - No comercial -Compartir igual 4.0 internacional  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



# PRESENTACIÓ

A 2018 l'associació Ammame crea el 1r **Certamen de relats Carmen Ávalos sobre la salut mental**. Les persones que van integrar el jurat van quedar altament sorpreses per la profunditat d'algunes de les històries explicades i impactades amb alguns dels **[relats]** que eren ben colpidors.

Tant l'entitat com el Servei de Salut pública de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet han valorat la conveniència d'aprofitar aquest material pel treball que diferents organitzacions fan per lluitar contra l'estigma en l'àmbit de la salut mental.

El resultat és *Relats [per la salut mental]*; una proposta didàctica construïda a partir dels **[relats]** presentats per a l'ensenyament secundari.

Aquest material està pensat per **facilitar la feina a les professores i professors** que volen treballar el tema a l'aula amb la finalitat de **lluitar contra un estigma** que ni ajuda a qui el pateix ni a qui el propaga, ni a la societat en el seu conjunt. I que, d'altra banda, vol ajudar que les persones amb trastorns mentals –de dins les aules i de fora– puguin viure amb normalitat, i rebien el suport humà que necessiten.



## EL MATERIAL DIDÀCTIC

### Ús de la proposta

D'un total de **6 activitats**, n'hi ha **3 sobre els trastorns mentals** i la necessitat de demanar ajuda en molts casos, i **3 per treballar l'estigma** i la discriminació i fomentar una actitud normalitzadora i positiva davant aquesta realitat.

Totes les activitats contenen textos de **[relats]**. Estan separats amb una ratlla quan formen part de **[relats]** diferents. Els trobareu en el seu idioma original i tal qual han estat escrits (no s'han corregit ni posat en cursiva les errades).

Cada activitat és independent de la resta, de manera que no necessita el treball previ de cap altra.

### Contextos per emprar-lo

*Relats [per la salut mental]* es pot emprar en:

- **Tutories** –espai idoni per intervenir en temes no acadèmics i per tractar dinàmiques i conflictes que es donen en les relacions entre persones.
- **Llengües** –anàlisi de textos, expressió oral i escrita.
- **Ciències socials i Cultura i valors ètics** –els trastorns mentals i els processos d'estigma o acollida de la diversitat formen part de les dinàmiques socials.
- **Ciències naturals** –els problemes mentals tenen sovint relació amb alteracions del cervell i gairebé sempre conseqüències corporals.

3



# \_UNA MALALTIA FÍSICA, UN MENTAL TRASTORN

## Objectiu

---

Adonar-se de l'impacte que té en una persona un trastorn mental i prendre consciència de que no es té per pròpia voluntat.

## Activitat

---

1. Es fan grups de 4-5 persones.
2. Cada grup haurà d'escriure en una taula amb dues columnes: aspectes que tenen en comú les malalties físiques i les mentals, i diferències entre totes dues.
3. Posteriorment un o una alumna llegeix el fragment del **[relat]**:

### *El malestar pel trastorn*

Un nus a la gola em dificulta la respiració. Cada segon que passa em fico més nerviosa i no deixo de fer-me les meves paranoies. Sentir que no m'arriba l'aire és la pitjor sensació que mai he experimentat.

Es creuen que em coneixen, que saben el que em passa i que aquestes "tonteries" acabaran ràpid. De debò es creuen que jo ho decideixo? que m'agrada sentir-me ofegada?

M'agradaria poder viure com totes les altres persones de la meua edat, sense haver de passar-ho tan malament quan alguna cosa m'altera.

Abans els atacs d'ansietat eren molt esporàdics, fins arribar al punt actual en què he de conviure amb ells quasi cada dia. Això és perquè no es tracta d'un moment d'angoixa, es tracta d'una vida d'angoixa.

4. Es presenten en grup gran les diferències i similituds trobades, i s'explica que tots dos tipus de problemes estan interrelacionats de manera que un influeix en l'altre.
5. Es conclou que, pel que fa a la persona que la té, ambdós coincideixen en els aspectes més importants: es pateix, no es té per pròpia voluntat i la més interessada en estar millor és la persona que la pateix.



## Objectiu

---

Adquirir alguna noció bàsica sobre els tipus de trastorns mentals.

## Activitat

---

1. S'explica que un trastorn mental és un desordre mental que implica una distorsió de la percepció, el pensament o les emocions, i que va associat amb una pèrdua d'autonomia ja que els símptomes dificulten fer les tasques habituals d'una persona (estudiar o treballar, relacionar-se, etc.).

S'explica que el camp dels trastorns mentals és molt gran: n'hi ha de molts tipus, un trastorn es pot expressar de maneres diferents, afecten de manera diferent en funció de com és cada persona o del moment en què es troba...

Un problema d'aquesta mena pot ser puntual o anecdòtic –com una crisi que apareix amb l'ús d'algunes drogues o en una situació que provoca estrès–, durar molt temps –com una depressió que dura uns mesos o uns anys– o ser crònic –hi serà durant tota la vida.

Alguns trastorns provoquen que la persona no tingui ganes o força per viure (com la depressió), una distorsió de la percepció interna i externa de la realitat (com l'esquizofrènia), canvis cíclics d'humor molt importants (com el trastorn bipolar), una obsessió (com el trastorn obsessiu compulsiu), el comportament i l'atenció (com el trastorn del dèficit d'atenció) i molts altres.

Igualment es poden tenir diferents problemes simultàniament com ara una tristesa profunda o ansietat.

2. Es demana a noies i nois que expliquin casos que coneixen i es mira de definir de quin tipus són.
3. Dues persones llegeixen dos **[relats]** que parlen de diferents trastorns mentals.

### *L'esquizofrènia*

Va començar a mirar cap a les cantonades de les parets i després em va dir: "estic mirant perquè crec que m'estan espiant amb càmeres". "Pol, tu no sents aquesta veu? És com si em parlés i em digués tot el que he de fer. I també m'insulta".

"El meu fill em deia coses un tan estranyes, com que quan entrava a casa de la veïna notava formigues i punxades".

Volví a escuchar las voces. Esta vez me decían que no lo conseguiría, que soy patética y que dejara de intentarlo. Esta vez casi consiguen derrotarme pero continuaré.

– Será mejor que te vayas acostumbrando a mí.

\* ¿Y se puede saber por qué?

– Básicamente porque te voy a acompañar durante el resto de tu vida.



---

Mi primer síntoma empezó siendo como un pitido dentro de mis oídos. Cada día que pasaba me sentía diferente. Comencé a tener miedos, fobias o pensar que la gente me miraba, me insultaba o incluso que me perseguían.

### ***El trastorn obsessiu compulsiu***

Realitzava rituals estranys com ara haver de tocar el sòl o mirar-me al mirall un nombre determinat de vegades. Moltes vegades caminava i havia de retrocedir per tornar a repetir aquest moviment perquè em venien pensaments que em causaven molta ansietat i era l'única manera de que desapareguessin.

4. S'analitzen els **[relats]** i se cerquen trets comentats abans: com la cronicitat, el patiment, la percepció distorsionada, els rituals per evitar un pensament negatiu (la sensació que amb una acció s'evitarà una catàstrofe), etc.



## Objectiu

---

Entendre que la capacitat de fer front a alguns problemes varia en funció de molts aspectes: la pròpia percepció de la força que es té, el suport de l'entorn, la importància que es dona a una situació o la vivència que se'n té, etc. i que en ocasions davant d'un problema mental és necessari un ajut professional amb o sense un tractament farmacològic.

## Activitat

---

1. Es presenta els següents problemes i es demana per a cada un si: 1/ Es pot solucionar a casa, 2/ Cal demanar hora per rebre una atenció professional, 3/ Es necessita anar a urgències per una atenció immediata: una contractura a l'esquena, un esquinç al turmell, un mal de cap per un canvi de temps, unes picors a la pell, un atac d'asma molt intens, una reacció per prendre un aliment al qual es té al·lèrgia.
2. S'explica que amb els problemes de caire mental passa el mateix: que potser es pot fer front de manera normalitzada ja que formen part de la vida que hi hagi moments de tot o que sigui necessari un ajut professional ambulatori o urgent.
3. Es llegeixen els **[relats]**:

### *L'ajuda*

Però aquesta vegada la Maria va canviar la seva resposta i va dir que sí [que demanaria ajuda], que portava un temps amb la sensació de que tothom parlava d'ella i de que tothom la mirava. Va dir-li que es passava molts dies sense poder dormir i que no entenia perquè li passava tot allò.

---

La meua mare va notar com m'angoixava de seguida i tenia ansietat constantment. Vaig agrair a la meua mare per haver donat aquest gran pas per mi i demanar ajuda.

4. Es debat sobre la necessitat de demanar ajuda en certs moments, en la dificultat que podem tenir de reconèixer que tenim un problema, de quan és urgent i quan no, i en què a vegades el més important és el suport de les persones que tenim més a prop (les meves amigues, els meus pares...).



# \_A-NORMAL, SUB-NORMAL, PARA-NORMAL

## Objectiu

---

Adonar-nos que posar etiquetes pot simplificar massa una realitat que és complexa i pot facilitar la discriminació o que actuem amb prejudicis.

## Activitat

---

1. S'explica que en un **[relat]** hi apareix aquesta frase: "Las diferencias entre una persona normal y una persona esquizofrénica [...]".
2. S'inicia un debat curt llençant la pregunta: "Qui i què és normal?"  
Un cop s'han aportat reflexions es pot qüestionar el tractament que fan algunes societats sobre què és normal i que no.  
Per exemple, ens alguns països es veu *normal* que una dona no pugui sortir sola al carrer i semblava *normal* aquí fins fa no gaire que una dona no pogués obrir un compte corrent sense el consentiment del seu marit, o hi ha qui veu molt greu el robatori d'un mòbil però *normal* que un futbolista d'elit defraudi milions d'euros en impostos.
3. Es reparteixen per grups aquests tres fragments dels **[relats]** que tracten sobre les etiquetes i, en conseqüència, sobre la normalitat. Cada grup ha d'explicar què està transmetent la persona que l'ha escrit i quin impacte pot tenir en una persona que li posin una etiqueta:

### L'etiqueta

Le llaman "raro" o "friki". Deberíamos pararnos todos un poco a pensar en esto e intentar no etiquetar a nadie porque sea diferente a los demás.

---

Jo penso que no tenim que posar etiquetes a ningú, ja que les persones amb un trastorn són persones normals, amb la seva casa, alguns amb la seva família, amb el seu treball, amb els seus amics...

Recomano difondre el no tenir por a les persones que ho pateixen. Són persones normals i corrents, que prenen el seu medicament, i que majoritàriament tenen una vida com tots nosaltres: normal.

---

Des que em va sorgir tot, només buscava que em diguessin què tenia. I ara penso que un diagnòstic no em pot dir qui sóc, ni a mi ni a totes les persones que ho pateixen. El diagnòstic és només un nom, que a mi m'importa perquè m'agrada saber què tinc però que entenc que allò no canviarà res.

---

Crec que tot seria més fàcil si no existissin els prejudicis en aquesta societat, ni els estigmes que només fan que separar-nos, quan realment el que necessitem tots és estar units.

4. Es fa una exposició sobre el treball que s'ha fet a partir dels textos i s'elabora una conclusió final sobre la importància de no etiquetar.





# NO T'ACOSTIS MASSA, PER SI DE CAS

## Objectiu

---

Qüestionar l'associació que poden fer alguns mitjans de comunicació entre trastorn o crisi mental i violència.

## Activitat

---

1. Es presenten alguns titulars que podrien aparèixer en mitjans:  
"Un concert psicòtic que va sorprendre gratament al públic"  
"El presumpte assassí era esquizofrènic"  
"Les famílies acompanyades dels seus fills es van manifestar per demanar el trasllat del centre de salut mental fora del seu barri"
2. Es fan grups i es demana a cada un que analitzi el seu titular. Poden esbrinar quina imatge donen de les persones amb problemes de salut mental i a què associes les diferents patologies.
3. Es demana a dos joves que llegeixin els següents **[relats]**:

### *L'agressivitat*

L'Emma va dir que una persona com ella amb esquizofrènia no era perillosa. La persona que mata és perquè és agressiva i, quan li dona un brot, actua així.

---

Però ara que conec en què consisteix aquesta malaltia i com està controlada, ja sé que aquesta història no és veritat i que és pràcticament impossible que un esquizofrènic acabi matant algú.

4. S'exposa el treball del grup i es fa èmfasi en que cap persona és un trastorn mental o un diagnòstic ("No sóc una esquizofrènica; sóc moltes coses i a més tinc una esquizofrènia"), i que el que explica la violència són les personalitats agressives i no els trastorns mentals.
5. Es conclou dient que en general les persones amb trastorns mentals eviten les situacions violentes (els genera estrès i saben que afavoreix l'estigma i la discriminació) i que en molts casos si fan mal és a ells o elles mateixes:

### *Fer-se mal*

Cada día se sentía más solo. Aparte también le provocó cambios de personalidad más frecuentes. Todo esto le llevó a no poder más y un día al salir del colegio fue a casa cogió el móvil y se despidió de las personas más importantes para él.

"No puedo más. He intentado llevar una vida normal pero ha llegado un momento en el que todo esto me ha superado".

---

De Viana me percaté de su falta de apetito y de su repentina pérdida de peso. Yo no sabía que la perjudicada sería ella misma.

Al cabo de cinco meses mi mejor amiga se asemejava más a un esqueleto que a una persona.

Viana era yo misma y esas distorsiones eran un efecto de mi estado de coma, debido a mi enfermedad denominada anorexia.



# \_ VESTIM SEMBLANT PERÒ NO SUPORTA EL TRAP, ELLA FA ATLETISME I JO SÓC DELEGAT

## Objectiu

---

Adonar-se de la importància que té en qualsevol persona –tingui un problema de salut mental o no– les relacions i la importància de tenir cura d'elles.

## Activitat

---

1. S'explica que les persones que tenen algun trastorn mental tenen les mateixes necessitats de relació que les que no ho tenen. Però igual que poden ser molt sensibles també en alguns moments poden ser més vulnerables i que l'excloquin o siguin víctimes d'assetjament. Es donen a llegir aquests fragments de **[relats]**:

### *Com qualsevol altre*

Si em preguntessin com s'hauria de tractar a aquestes persones diria "com un igual, sense pensar en que té aquesta malaltia". Perquè això no pot determinar com és un. El que només busquen aquestes persones és ser enteses. El que necessiten saber és que ningú els tractarà com si estiguessin malalts.

---

Supongamos que tú estás sano mentalmente y conoces a alguien que no. Esa persona querría que se le tratase igual que el resto, digo yo. ¿No crees que ya sufriendo lo que sufre, sería muy desagradable por tu parte el tratarle como a alguien distinto? Es una persona como tú, al fin y al cabo. No es un bicho raro.

---

No sé què és el que necessito per poder superar els meus problemes i poder-me desfer d'aquestes crisis d'ansietat. Però sé que necessito una solució, necessito en qui recolzar-me.

2. Es divideix el grup en parelles.  
Un dels membres li ha d'explicar a l'altre en 3 min quin tracte voldria rebre d'amics, amigues i col·legues. Per exemple: "Vull que m'acceptin com soc però que si la cago en alguna cosa m'ho diguin amb bones paraules", "Que me echen un cable si lo necesito", "Poder quedar el dissabte per anar a fer un volt".  
Un cop passat el temps ara és l'altre qui parla. Ha de dir l'altre quines coses no voldria que fessin les altres persones. Per exemple "Si tinc un problema no vull que ningú estigui amb mi per llàstima", "No me gustaria que me pongan ninguna etiqueta: ni el porrero, ni el chungo, ni ningún otro".
3. Es recullen a la pissarra les coses que volem i les que no.  
Després de comentar el tracte que es desitjable, es llegeixen aquests **[relats]** amb bones pràctiques de relacions amb persones que han patit algun problema mental:

10



## Què ens ajuda

Pasaba las veinticuatro horas del día fantaseando con ella.

Padecia un trastorno de bipolaridad. Choca, lo sé. Probablemente piensen que ahí terminó mi historia con ella. Que aquel enamoramiento huyó como rayo en tormenta. Per déjenme decirles una cosa: se equivocan.

El primer día que mis ojos se encontraron con los suyos ya sabían de su trastorno, y no me importó. En el amor no existen fronteras; ninguna enfermedad puede pararlo si es sincero y, el mío, lo era.

Mi corazón lleva su nombre escrito, independientemente de lo que diga o piense la gente. A mí no me afecta. Marina es quien me importa.

---

Avui seguim anant a casa seva amb normalitat i ens comportem amb ell igual que sempre, a l'igual que ell ens segueix tractant amb la mateixa estima que sempre.

4. Posteriorment es comenten aquells tipus de tractes que no es desitgen i es llegeixen els dos exemples de males pràctiques dels **[relats]**:

## Quan les altres persones ens fan mal

Cuando le diagnosticaron esquizofrenia se sintió preocupado por el rechazo que podría llegar a recibir de la gente, ya que bastante gente tiene miedo a las personas que sufren establiments enfermedad.

Lo peor es que esta sociedad las excluye y en algunos casos lamentablemente caen en depresión, y esta depresión puede acabar en suicidio.

---

El cas és que com tampoc demostro el que em passa, mai ho parlo amb ningú ni ho soluciono. Però jo tinc tantes inseguretats que no sóc capaç ni de parlar, per això tampoc no tinc molts amics.

Es podria dir que per a moltes persones sóc invisible. Prefereixo això que no pas cridar l'atenció. Jo el que realment vull és ser feliç, almenys una mica més del que ho sóc actualment.

11

