

GUIA

www.segre.com/guia

43 **Medi ambient.** Fira Natura obre les portes amb 120 expositors.

49 **Patrimoni.** L'art rupestre del Cogul obrirà en caps de setmana i a l'agost.



SALUT INICIATIVES

Donar la cara contra l'estigma

Lleidatans amb problemes mentals actuen d'activistes' per sensibilitzar la ciutadania sobre les seues malalties || Una de cada quatre persones pateix un trastorn d'aquest tipus al llarg de la seua vida

A. GUERRERO

| LLEIDA | "Tinc esquizofrènia i no m'avergonyeixo de dir-ho obertament." Mercè Torrentallé, una veïna de Ponts de 54 anys, és una dels sis *activistes* lleidatans del projecte *Obertament*, que pretén lluitar de forma pionera contra l'estigma dels problemes mentals. La principal particularitat d'aquesta iniciativa, nascuda a Catalunya fa quatre anys i que compta amb la col·laboració de la Generalitat, és que són els mateixos malalts els encarregats de sensibilitzar la societat sobre aquest tipus de trastorns, que afectaran una de cada quatre persones al llarg de la seua vida. Són patologies com la depressió, l'ansietat, trastorn bipolar o de personalitat i l'esquizofrènia, entre d'altres moltes.

El projecte ha format fins al moment nou lleidatans, dels quals sis ja són activistes i que són de Lleida, Ponts, Cervera, les Borges Blanques i Tàrraga. Són persones que han estat formades per participar en diferents campanyes de comunicació als mitjans, en projectes de sensibilització amb diferents col·lectius

FORMACIÓ

Són persones que han estat formades per impartir xarrades o sortir als mitjans de comunicació

específics i en la promoció d'iniciatives socials.

Mercè Torrentallé, per exemple, ja ha impartit un centenar de conferències en institucions i centres educatius. Ara, l'objectiu és sumar encara més activistes per crear un equip territorial estable.

Obertament també ha llançat la campanya als mitjans "No facis com si res: dona la cara", amb l'objectiu d'evidenciar que encara existeix un tabú social, amb estigmes i prejudicis que influeixen en l'actitud de molts ciutadans cap a les persones que pateixen trastorns.

Segons les últimes dades de l'Enquesta de Salut de Catalunya, el 16% de catalans (un de cada sis) no estaria disposat a viure amb una persona amb problemes mentals, el 31% no sap si treballaria amb algú diagnosticat i el 51% no sap si li donaria una responsabilitat.

DADES

6

ACTIVISTES

El projecte ha format nou lleidatans dels quals sis són *activistes* a Lleida, Ponts, Cervera, les Borges i Tàrraga.

25%

DE TRASTORNS MENTALS

L'Organització Mundial de la Salut estima que una de cada quatre persones patirà un trastorn mental al llarg de la seua vida.

CLAUS

Campanya de sensibilització

■ Els *activistes*, amb la seua experiència, volen demostrar que els estereotips i els prejudicis existents no es corresponen amb la realitat. *Obertament* treballa per eliminar el tabú social i *donar la cara*, contra la ignorància.

Prejudicis

■ Un de cada sis catalans (16%) no estaria disposat a viure amb una persona amb problemes de salut mental i el 31% no treballaria amb algú diagnosticat amb un trastorn, segons l'Enquesta de Salut de Catalunya

EN PRIMERA PERSONA



OSCAR MIRÓN

«Vaig estar cinc anys sense sortir de casa per por i vergonya»

Mercè Torrentallé

PONTS, 54 ANYS

■ Mercè Torrentallé és una de les primeres activistes del projecte. Aquesta veïna de Ponts de 54 anys va ser diagnosticada fa 15 anys d'una esquizofrènia paranoide. "Em vaig obsessionar i tenia molta por que els meus fills, que en aquell temps eren adolescents, caiguessin en les drogues. Vaig passar de la por a l'obsessió i vaig tenir un brot psicòtic. Vaig estar cinc anys sense sortir de casa per por i vergonya", comenta. Per a aquesta lleidatana va ser clau que el seu psicòleg l'animés a escriure sobre la

seua experiència, "va ser el primer pas per sortir del pou", diu. Torrentallé lamenta que "per error els malalts mentals som els primers a crear-nos un estigma i la solitud t'afecta molt". Aquesta activista recorda que "passem per tres etapes bàsiques: la negació (no estic malalt), la culpabilitat (no m'ho mereixo) i l'acceptació. Arribar a aquesta última fase és vital. Amb un bon tractament, pots viure perfectament amb la malaltia". Per tot plegat, recomana "aprendre a conviure amb la patologia, no desappareixerà mai. L'entorn és molt important ja que la família és fonamental encara que cal trobar l'equilibri entre l'ajuda i l'exigència".



OSCAR MIRÓN

«Es crea una barrera amb la gent i cal trencar-la»

Ferran de Monteys

LES BORGES BLANQUES, 25 ANYS

■ "Fa dos anys em van diagnosticar que tenia ansietat i depressió", explica Ferran de Monteys, un jove de 25 anys de les Borges Blanques. "A través de l'associació Talma de Juneda he conegut el projecte *Obertament*, una iniciativa molt interessant i que permet desenvolupar un treball de sensibilització", afegeix.

Pel que fa al major problema que li han provocat aquestes dos patologies, assegura que "és l'aïllament, cal evitar-ho perquè els trastorns et condicionen i afecten el teu ritme de

vida. El més important és que la gent que tens al voltant ho entengui". Una altra de les complicacions que sorgeixen són les relacions amb la família i els amics perquè, segons Ferran, "la gent no sap com interactuar amb tu. Es crea una barrera i cal trencar-la". El jove afegeix que "he tingut molta sort amb la meua família perquè m'han entès. Quant als amics, fins i tot amb els més íntims, et pot passar de tot, des dels que opten per agafar distància i els que es preocupen per tu i intenten entendre't. Aquests són els importants". Per al Ferran, Mercè Torrentallé és un exemple de superació i una gran companya en aquest projecte.