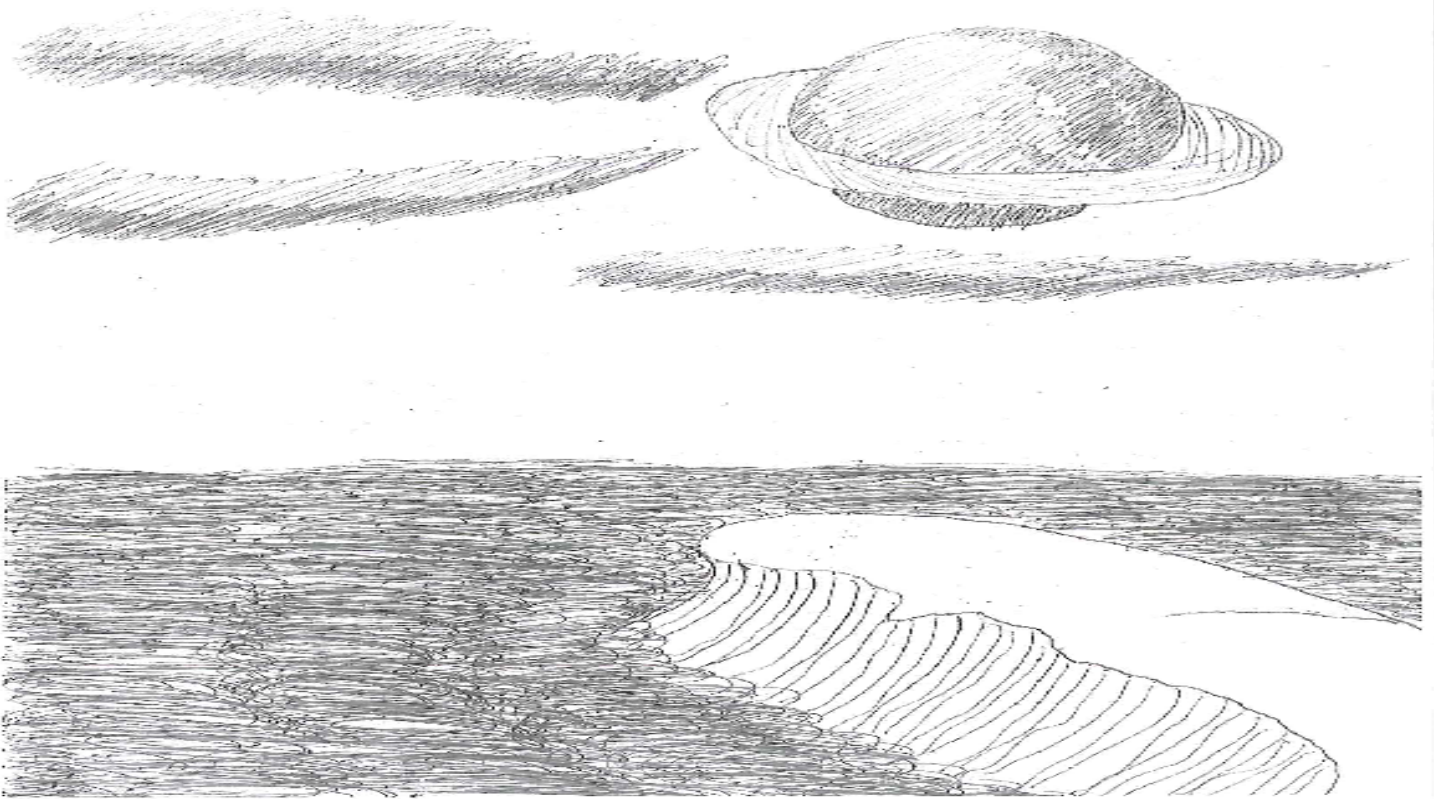




Boban



- "Nada sobre nosotros sin nosotros"

¿ Qué es la Asociación de Canaria de Integración de Salud Mental Espiral ?

Es una asociación sin ánimo de lucro. Somos un colectivo de personas con diversidad funcional que sufren o han sufrido una problemática de salud mental o sufrimiento psicosocial; donde, nos organizamos en asambleas con autogestión y administrando nuestros propios recursos humanos, materiales, técnicos y económicos; Formamos comisiones o grupos de trabajo en equipos para dar responsabilidad y facilitar las gestiones. Tomamos la decisiones en horizontal, sin jerarquía entre iguales; Tanto la minoría como la mayoría tienen cabida en sus propuestas, ideas y proyectos. También participan familiares, vecinos, amigos y colaboradores que respetan nuestra forma de organizarnos.



¿ Qué pretendemos ?

La autonomía, independencia, más la autodeterminación de personas que sufren un problema de sufrimiento psicosocial, para que desarrollen una vida plena y se integren en la sociedad.

Romper con el estigma y autoestigma que hemos sufrido durante siglos.

Tener una vida con sentido y significado, ocupar nuestro rol social, en definitiva un proyecto de vida.

Creemos en el bienestar, la recuperación y empoderamiento personal y colectivo; Que los profesionales, familiares y sociedad en general nos traten como personas que somos capaces de desempeñar las tareas de autocuidado y podamos tomar las riendas de nuestras vidas.

Es conseguir que la sociedad nos trate como personas válidas y vean la salud mental con naturalidad sin discriminación de ninguna índole. Cualquier persona puede quedar inmersa en un problema psicosocial en cualquier etapa de su vida. La salud mental no tiene escala social, ideología, religión, cualificación profesional, sexo, edad, etc. Es ayudar, apoyar, acompañar, guiar y orientar a otras personas con problemas de salud mental con el objetivo de que encuentren su felicidad en esa mundo injusto y aprender a canalizar el sufrimiento; Contribuyendo en la mejora , cambio y transformación de la asistencia de la red de salud mental. Conseguir sustituir el exceso de fármacos en los tratamientos con más psicoterapias, acabar con las listas de espera en todos los dispositivos de la red de salud mental, reivindicar la mejora de las pensiones para que haya real inserción social, en definitiva la inclusión e integración a nivel social, laboral, sanitaria, jurídica y dentro de la igualdad de género y condiciones.

- Nuestros ingresos.

Contamos con ingresos voluntarios con una cuota de socio que suele estar en un euro o algo más según la buena voluntad de los socios; debido a que muchos de los socios cobran pensiones no contributivas que están rondando en Canarias sobre los 380 € mes, los compañeros y compañeras están en el umbral de la pobreza.

Y algunas Asociaciones y empresa nombradas nos ayudan económicamente con algo de dinero, con el que malamente cubrimos nuestros gastos anuales.



Frase del mes



Aprenda a ser feliz estando solo. Si es incapaz de disfrutar de su propia compañía. ¿Por qué imponérsela a los demás? Mary Stan hope
Adolfo



Plumas de ángeles en el sinfín, pondré una rosa azul; para ti...

Hay una marinerita... que vela al cielo con su velero... y prendadita está de un Ángel, a quién ruega con tan anhelo: " Que la deja ir con él"... La marinera muy enamorada, parte hacia el sinfín para tocar las plumas de las aves; que a veces la guiarán, a veces se posarán. Y a veces, la cagarán el pelo, oyendo sus graznidos...

"Pocas cosas son tan especiales como esta rosa azul"... Tu amistad es una de ellas...

La marinera Vanessa, tiene que ir por su travesía, sin importar que sea de noche o de día, ella continúa su viaje; al sinfín se propuso llegar, donde se emparejan el cielo y la mar... Dicen que fue a llevar; "una tímida rosa azul" a un ángel... Y se la tragó la mar, pues muy alto quería estar...

"POR UN AMOR POCO REALIZABLE" POR NO DECIR IMPOSIBLE... LA FÉ ME VA EN ELLO...

Autora: Vanessa Dolores

Poesía

Ohh salud divina que nunca se
alcanza plenamente
pero en nuestro corazón nos
acoplamos a ella

siempre con más o menos lucidez
luchamos mucho por conseguirla.

Esther



Entrevista anónima a un compañero

¿Llevas algún tiempo en espiral ? Si

¿Qué te ha aportado espiral?

Compañía, nuevos amigos, una ocupación y ganas de vivir.

¿Cuál es tu opinión sobre espiral?

Pienso que está muy bien porque lucha por las personas con diversidad funcional, además de crear vínculos de amistad y compañía para personas que antes estaban muy solas.

¿Qué futuro le ves a espiral?

Creo que espiral tiene una buena trayectoria pero necesita la colaboración de todos sus integrantes sabiendo que es algo difícil pero realizable.

Entrevistador: MANDY

Entrevista al Psiquiatra

¿ Hay medios suficientes en salud mental para dar un buen servicio a los enfermos mentales ?

No, Estamos carentes de muchos servicios sociosanitarios.

¿ No cree usted que la salud mental va en aumento con toda la problemática que hay en la sociedad actualmente ?

Los trastornos mentales graves siguen igual, aunque han proliferado los trastornos menores como la ansiedad y depresión.

¿ Cree usted que hay los suficientes profesionales bien preparados para atender a la gran avalancha con personas de enfermedad mental ?

No, harían falta más personal como monitores mejor cualificados para el acompañamiento

¿Cuál es el motivo o motivos personales para que se produzca un trastorno mental ?

Tiene que ver con una estructura de personalidad y forma de ser .

¿ Cree usted que hay alternativas a la cohesión y contención actualmente ?

Sí, empieza a ver alternativas.

Entrevistadores: Félix y Juan



NUEVAS TENDENCIAS PSIQUIÁTRICAS

Viviendo realidades, según mi experiencia.

Hablemos al respecto de las medicaciones.

Se sabe y se opina en diferentes ámbitos de la psiquiatría, que la medicación psiquiátrica no es la panacea. Muchos psiquiatras, de todo el mundo, opinan que la medicación sólo se debería administrar en “casos especiales”, ya que creen ellos, que con las terapias que utilizan psiquiatras y psicólogos, en muchos, muchísimos casos, las personas podrían salir del “estado de desolación”, adquirir resiliencia, empoderarse y sentirse preparados para enfrentarse a la vida.

De todas maneras, como sabemos que la carencia de terapias en la Sanidad Pública Española y el uso generalizado que se hace de la medicación es lo normal.

Tenemos que aceptar esa realidad. Aceptarla para no luchar en el cansancio y el desánimo, o hacia ellos. Sino mirarlo desde otra perspectiva y luchar por la libertad, nuestra propia libertad. Por eso yo, que después de un diagnóstico de Esquizofrenia Paranoide, me encuentro asintomática, con un Informe de Alta Psiquiátrica, donde dice y diagnostica: que después de la última reevaluación psiquiátrica *“la paciente no presenta alteración psicopatológica compatible con ningún diagnóstico psiquiátrico”* por lo que soy dada de Alta. Prescindiendo también, de la medicación que se me administraba.

La cual he abandonado muy poco a poco, y con prescripción y seguimiento del psiquiatra y seguimiento también, de un psicólogo. De esto último, hace ya un año. Y ahora, en el presente, me encuentro, en total equilibrio mental, físico y espiritual. Aplicándome constante la resiliencia en todos los aspectos de mi vida, logrando llevar una vida ordenada y disciplinada, produciendo y creando en ella, sin olvidar

también de disfrutar de momentos de esparcimiento y descanso.

Por lo tanto, creo, que aunque el camino hacia el bienestar personal sea más largo, es mejor, una lucha tranquila, serena y con amor.

Una lucha de conocimiento de mi misma, de encuentro conmigo, de superación en la adversidad. Una lucha donde todo es avance y nada es retroceso .

Fue una lucha que comenzó dirigiendo la mirada hacia mi misma. Conociéndome más, cuestionándome razones y dudas de mi, en mi. Utilizando la fantasía para crear en mi imaginación, cómo me gustaría ser y por lo tanto vivir. Me planifique una línea de actuación, para realizarla, para vivirla.

En mis planteamientos me hice preguntas como: ¿qué actividades me gustan, que a la vez me sean beneficiosas y me permitan empezar y continuar el camino hacia esa fantasía que quiero vivir?.

El deporte fue una buena opción. Ya que el deporte me permite, no sólo realizar una actividad física que me mantiene siempre dinámica y con energía. Sino que además me permite relacionarme con otras personas, personas sanas, por las que he llegado a sentir que son una parte importante de mi vida. Encontrando muchas veces su apoyo y su afecto.

Actitudes de ellos y ellas, con ellos y ellas que enriquecen mis relaciones interpersonales. Otras opciones fueron y son la pintura de cuadros, ahora participo en Exposiciones artísticas. Y la lectura. Algo que hago desde los 3 años de edad y que ¡me encanta!. Y me encanta porque en los libros se aprende mucho y además desarrollas mucho también, la imaginación,



hasta poder llegar a la fantasía. Y hablando de la **FANTASÍA** contaré de esta que: la *fantasía* recoge su material de la realidad interna y externa.

Con ella se puede concebir una realidad distinta, revirtiendo o reformando la realidad real. Puede servir como válvula de escape a la realidad existencial y también como fuerza impulsora que permite rectificar la realidad insatisfactoria.

La *fantasía*, al igual que el pensamiento, es uno de los procesos cognoscitivos superiores que nos diferencia de la actividad instintiva de los animales irracionales.

Sin la *fantasía* no es posible ningún conocimiento humano.

A través de la *fantasía* se consigue una completa libertad y satisfacción. La *fantasía* te da la posibilidad de imaginar tus realidades, para así llegar a sentirla y por lo tanto experimentarlas.

Hay que atreverse a crear nuestra propia realidad. *Crear en la vida te da el ánimo, la ilusión y las ganas de vivir.* Masu

Día del Orgullo Loco.

Hoy es lunes 12 de noviembre. Se cumplen ahora casi siete meses desde el "Día del Orgullo Loco

El tiempo pasa muy deprisa y casi no lo notamos.

Eso no nos impide mirar hacia atrás para hacer un balance de lo que ha supuesto esta primera edición. Todo indica que hemos asimilado bien una novedad: la de señalar una fecha en el calendario que pudiera servir, de un lado, como un momento de reflexión y debate para las personas incluidas en nuestro colectivo, y por otro, cara a una mayor conciencia social de estos problemas.

Quizás el gran éxito de esta convocatoria es que ha despertado las ganas de opinar y

de participar de un número de gente muy importante.

Son personas que viven o han vivido de cerca las dificultades de ser señalados como distintos. De tener un diagnóstico psiquiátrico o de tener a alguien muy cercano en esa situación.

También hay que sumar un dato muy relevante: el puñado de organizaciones en todo el país, que aseguran la continuidad de la lucha por dignificar y sacar del estigma todo aquello que rodea a la salud mental.

El día 20 de mayo comenzó pronto para nosotros. 6 personas en el edificio Mapfre a las siete de la mañana. Comenté con uno de los compañeros que aquella era mi única contribución al orgullo.

En esas primeras labores podía verse que se trataba de un evento nuevo.

Todos los que estábamos allí éramos gente voluntaria de la asociación. No había ningún operario municipal o de cualquier otro organismo.

Pese a esto, a que teníamos que trasladar las carpas, las mesas y el equipo de sonido, esos primeros compases del día fueron muy agradables y todo marchó según lo previsto.

A eso de las 9 de la en la playa, dispuesta a ayudar en lo que fuese.

Lo primero ver dónde instalábamos las carpas cedidas por el Ayuntamiento, cómo disponer lo que sería el escenario para los artistas invitados.

Después de algunos intentos se dispuso una carpa debajo de la pérgola, aprovechando al centímetro sus vanos para pasar por allí la parte más alta de la estructura.

La otra carpa, incompleta, no pudo utilizarse. La explanada superior de la plaza de Saulo Torón iba a servir de escenario improvisado.



Me sorprendió la capacidad de convocatoria de Espiral, pues desde que acabó el pasacalle sobre las 12 del mediodía hasta casi las 7 de la tarde aquello fue un carrusel de actuaciones muy variado con artistas de distintos estilos musicales.

Señalar que este año se celebraba este Orgullo Loco por primera vez en toda España.

Es una idea importada de otros países que llevan más tiempo celebrándolo.

En las Palmas, la organización de este primer orgullo corrió a cargo de nuestra asociación Espiral.

Creo que de todas las reivindicaciones propuestas hay dos que se destacan: La primera la lucha contra el estigma social que se relaciona con estas enfermedades.

La segunda es la exigencia del respeto a los derechos humanos de todos los pacientes, subrayando a los enfermos que están internos en alguna institución psiquiátrica.

Con independencia de estar más o menos de acuerdo con las distintas ideas, es ya un gran avance haber roto el silencio que rodeaba a nuestro mundo. Por ejemplo, ahora disponemos de muchos testimonios de los propios pacientes (o como prefieran ser llamados).

Algunos nos hablan del modo en los que una intervención psiquiátrica más agresiva de lo debido complicó y agudizó el mal que intentaba solucionar.

Hay relatos de cómo se contiene con correas a las personas, de gente que fue medicada en exceso y que pasó grandes dificultades en alguna unidad de Psiquiatría.

Hay que decir, en honor a la verdad, que en no en todos sitios se usan los mismos métodos.

es cierto que hay una importante herencia de épocas pasadas en las rutinas asistenciales de salud mental.

La dignificación de los pacientes internos es uno de los aspectos centrales del Orgullo loco.

Ya por último decir que después del 20 de mayo la perspectiva con que vemos nuestros problemas ha cambiado.

Ha cambiado la manera de vernos a nosotros mismos, eso lo primero; pero, también, la forma en que la sociedad nos ve.

Ahora dispone de una información mayor y del punto de vista de los afectados, al que nunca se había prestado atención hasta este momento.

Son dos importantes motivos para sentirnos satisfechos y para perseverar en esta lucha.

Para seguir celebrando en años sucesivos nuevas ediciones del "Día del Orgullo Loco".

Es todo.

MDR.

Día del orgullo loco 20 de mayo de 2018



Participan familiares, vecinos, amigos y colaboradores que respetan nuestra forma de organizarnos. Estamos en contacto en la red de salud mental a través del PIRP (Plan Insular de Rehabilitación Psicosocial), con apoyo informativo y formativo. Estamos en contacto también con nosotros la Clínica Bandama, empresa privada que atiende a la salud mental e Inserción Canaria S. L. colabora con nosotros.

Por otro lado, colaboramos con el Ayuntamiento de Las Palmas de G. C. en la Concejalía de Gobierno de Barrios y Participación Ciudadana en el área de diversidad funcional, asociaciones de vecinos como AA VV Doramas. Asociaciones de profesionales como Asociación Canaria de Neuropsiquiatría y Salud mental, Asociación Canaria de Rehabilitación Psicosocial y la Sociedad para el Fomento de la Investigación en Salud Mental Doctor Negrín. Participamos con charlas informativas de concienciación y sensibilización en la ULPGC, Institutos de Enseñanza Secundaria y Centros Cívicos. Participamos con voz y voto en el CIRPAC y COMASAM. Nuestra asociación está en contacto con otras asociaciones en el territorio nacional.

Tenemos espacio de emisión en Radio Guinguada en el Programa Los Nadie, y Canarias Radio La Autónoma sigue apoyando en el Programa Roscas Y Cotufas en nuestro espacio con Otro Aire.


ASOCIACIÓN CANARIA DE INTEGRACION DE SALUD MENTAL ESPIRAL.

LOCAL:

Plaza de Juan del Río Ayala “Centro Cívico Madera y Corcho”.

Web: www.asociacioncanariaespiral.es

Búscanos en Facebook:

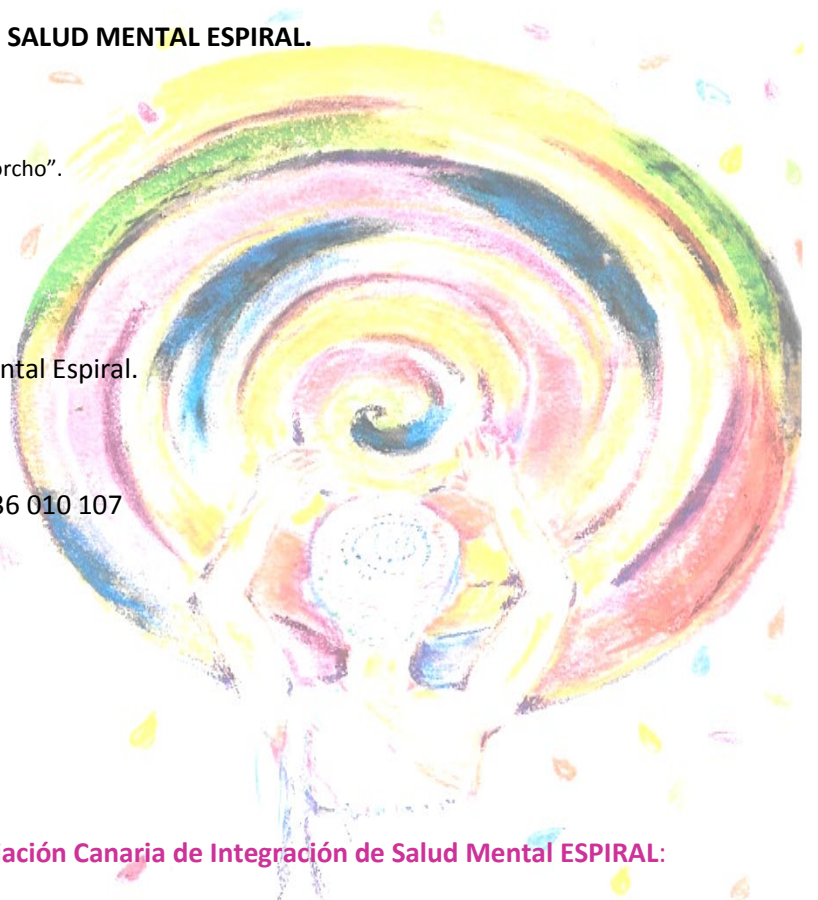
 Asociación Canaria Integración Salud Mental Espiral.

Email: saludmentalespiral@gmail.com

Teléfono contacto y teléfono de la Alegría: 636 010 107

Colabora

AYUNTAMIENTO DE MOGÁN
Concejalía de Asuntos Sociales



Actividades de la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental ESPIRAL:

- Martes: Grupo de Apoyo Mutuo de 11:00 a 12:30 horas.
- Miércoles: Grupo de salidas culturales y de ocio de 17:00 a 19:30 horas.
- Sábados: Excursiones y asaderos por los municipios de la isla.
- Domingos: Encuentros, celebraciones, charlas