

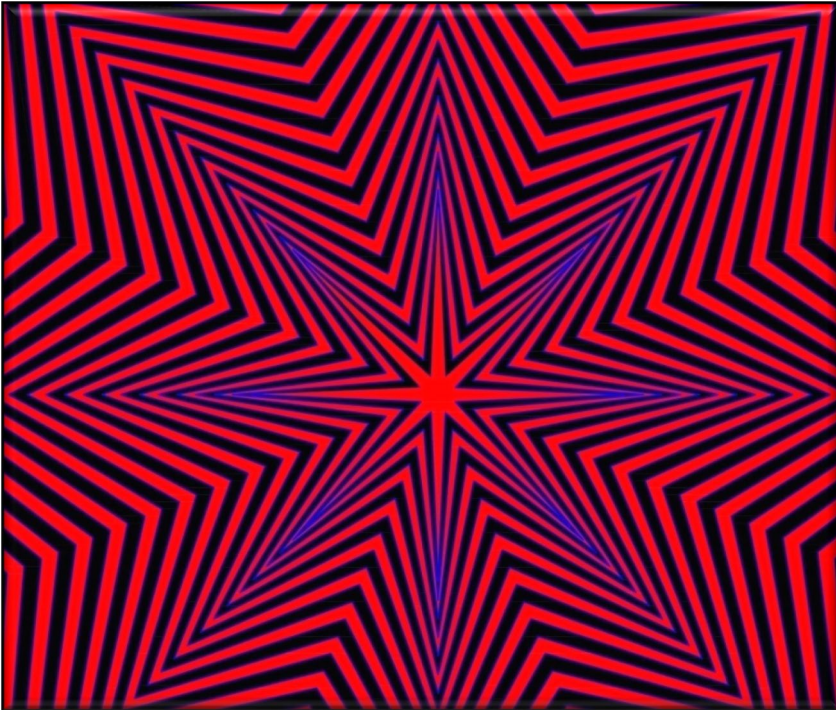


ESPIRAL

Revista Salud Mental

NÚMERO EXTRAORDINARIO

ENERO 2020 Nº 5



Manifiesto

1. Respeto integral de los derechos humanos en salud mental.
2. Que se garantice nuestra capacidad para decidir sobre nuestra propia vida.
3. Reivindicamos especialmente Cero Contenciones y el fin de la violencia y la tortura en psiquiatría.
4. Queremos pedir nuestra participación directa y real en todas las decisiones políticas y sociales que nos afecten.
5. Exigimos una protección especial para la infancia y la adolescencia.
6. Pretendemos fomentar e incentivar especialmente la lucha contra la discriminación y la utilización de un lenguaje inclusivo y respetuoso que nos represente y dignifique.
7. Por último, exigimos el respeto y la dotación presupuestaria a los derechos sociales, previendo en lo que nos afecta, vías de protección específica a las personas con diversidad funcional mental.



FRASES DEL MES

"Lo importante no es que hagas lo que te guste, sino que te guste lo que hagas". Adolfo

" El miedo es la más grande discapacidad de todas". Nick Vujicic (M^a Jesús)

"Mi capacidad es mayor que mi discapacidad". Nikki Rowe (M^a Jesús)

NARRACIÓN

Buenas... ¡qué día más feliz, el día de hoy!.. Realidad de este año y el anterior... Yo voy a relatar una anécdota que me ha pasado a mi hace poco...Título: Perspectivas al margen ... ¿Se pasean las palomas?

Una chica distraída, mirando su móvil...-La observaba en mi paso continuo: mientras me percataba....

+Paseaba ¡A SU "PALOMA"!, esta con paso coqueto...

Una correa tirante e impulsiva roja... era lo que podía ver... Delante "La Paloma"... Siguiendo la línea de la perspectiva de la correa... Se podía ver el paseo de "La Paloma" iba muy orgullosa y con paso ágil y natural de sus dos patitas, ¡Cómo quién desfila con soltura!...

LO primero es salir a la calle para comprar los víveres necesarios para afrontar el día; esa es mi monotonía ...(Oooh en la mañana)... Aunque lo primero fue defogarme mi gana líquida y defecal en el water, instintos de necesidad. Y para ese animal; anidar no forma parte de su tarea casi entrada la primavera; (Principios de Marzo- del 2019), y lo que hace desde primera hora de la mañana, es lo mismo que tú y yo...

Con una correa tirante e impulsivo, no sigo mirando hacia atrás,- me dije... No quería ser descarada; pues yo iba por la otra acera y los coches me impedía ver bien, y la correa tirante y delante la paloma en la perspectiva en la quedaba hueco y que mi visión me permitía ver...

Se que mi realidad me traicionaba una vez más y me dio por pensar.... tan rápido.... "Porque volví a mirar y lo vi"... Para ver la realidad- real...

El mensaje que quiero dar "A ti compañero de esta dolencia": es que hay que "Ser valiente" para afrontar la realidad, que no nos dejemos llevar por equívocos, comentarios con malentendidos y "Volver a mirar... Y Reflexionar", lo que uno pueda o asesorarse por un profesional, si es algo que nos choca demasiado.

Porqué hay gente y gente, todo el mundo no es igual y a veces nos quieren confundir, porqué no es la primera vez que se ríen de una servidora, tengo gajes en el oficio; y no es lo mismo reírse contigo que reírse de ti"... "La escritura como mensajes", es mi utensilio posible para dar voz a mi y a otros como yo...

Antes de ver lo evidente de ese paseo; "Un Perro"... se hacían muchas ideas en mi mente:

-¿Ya no son libres las palomas de la ciudad?... ¿Y cómo la tiene amarrada, por las alas y el pecho?- A mí también me han amarrado, alguna vez en el Hospital... No quiero volver ahí... ¡No, Señor!...Pero; ¡Qué mal estoy hoy!...- ¿Cuánto cambia la vida?- ¡Y no estoy al día! ... Esas que están por las calles en horarios matutinos y de tarde... Esas que vemos medias cojas, por los cables eléctricos, en los que se posan - esas que no son nadie y comen cualquier porquería del suelo en medio de las carreteras; para mi desvelo, también las veo en los parques y en los paterres, comiendo ¡supongo semillas! que caen de los arboles... Todo paso en un instante por esa imagen... Que contraponía mi realidad.... Aceptándola por instantes y dándola sin más...

CONTINUARÁ....

Realizado: Vanessa Dolores



Experiencia en el Orgullo Loco 2019

Mi nombre es Aday Santiago y soy secretario de la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral. Este año celebramos el Orgullo Loco en Las Palmas de Gran Canaria y fue todo un éxito. Primero nos dedicamos a ir una comitiva de Espiral acompañados por la trabajadora social del Hospital San Francisco I y II Fátima, una gran persona por cierto, a visitar todos los centros de día para dar a conocer que es la Asociación Espiral y posteriormente qué es y cómo se iba a celebrar el Orgullo Loco, explicamos que nuestra asociación es una asociación sin ánimo de lucro, que se dedica a la integración de personas con diversidad funcional en la sociedad, además de luchar contra el estigma que la sociedad tiene sobre las personas de nuestro colectivo, posteriormente explicamos que el Orgullo Loco era un día para reivindicar nuestro derecho de ser tratados con respeto y de ser aceptados en la sociedad para que podamos evolucionar como personas, también explicamos que el Orgullo Loco se celebra en todo el mundo el día 19 de mayo. Cuando llegó el día de la celebración fue muy emocionante, hubo música, una representación teatral, tuvimos stands para vender camisetas con frases sobre el Orgullo Loco, además de manifestaciones particulares para reivindicar nuestro día. También tuvimos una marcha por la avenida de Las Canteras con pancartas y un altavoz para dar más difusión a nuestras reivindicaciones, en general fue un día exitoso y con mucha alegría, esperamos que el año que viene también podamos celebrar nuestro día y seguir luchando por nuestros derechos, sin más me despido y espero que la sociedad vaya progresando en la aceptación de las personas con diversidad funcional, gracias, un saludo. **Aday**







NUEVAS TENDENCIAS PSIQUIÁTRICAS.

Viviendo realidades, según mi experiencia.

CELEBRACIÓN DE LA JORNADA DEL “ORGULLO LOCO”.

¿Cómo y por qué los grupos de colectivos llamados trastornados o afectados psíquicos salen a la calle a denunciar como se violan día a día sus Derechos del paciente?.

Derechos del paciente contemplados en la Comunidad Autónoma, que son iguales a los del Gobierno Central e iguales a los de la O.N.U.

Donde dice que un paciente psíquico puede vivir en completa libertad y realizar cualquier actividad profesional, si no crea ningún problema de actitud o comportamiento agresivo en la sociedad. Y que además, este paciente tiene derecho a decidir que tratamiento farmacológico quiere o si no quiere tratamiento farmacológico para su padecer.

Unos Derechos que se violan a menudo por los medios de comunicación, donde mienten sobre médicos esquizofrénicas agresivas que acuchillan a compañeros y pacientes en un centro hospitalario, y donde acusados de asesinato son marcados de esquizofrénicos. Cuando según las estadísticas sólo el 0'00000001% de las personas diagnosticadas de esquizofrenia en el mundo han cometido un acto agresivo que no ha llegado nunca al asesinato, ni a la violación.

Y me pregunto: ¿cómo los medios de comunicación se atreven a clasificar a una persona de asesina, de esquizofrénica sin que lo certifique públicamente un profesional de la psiquiatría?. Que es el único profesional apto para diagnosticar esto.

Además de que estas noticias basadas en falacias lo que hacen es producir desánimo y alerta social. Y familiares y personas de los lugares donde hay algún afectado psíquico, llegan a sufrir estados de miedo, angustia e inseguridad. Estados que pueden hacerles llegar a depresiones y bajadas en su estado de ánimo, produciendo también afecciones psíquicas como el denominado trastorno bipolar. Dando también rienda a que los afectados con afecciones psíquicas sufran estados de desolación y apatía, lo cual hace que se encierren en sí mismos por la desconfianza hacia ellos y por sentirse marcados por la sociedad, llegando muchas veces al abandono total de la persona e incluso al suicidio. Estados de desolación y apatía que convierte el trabajo del profesional de la psiquiatría en muy difícil para llevar a cabo la curación de sus pacientes, ya que el paciente que llega al estado de desolación y apatía se encierra en sí mismo y se niega a hablar y a expresarse con todo el mundo, abandonándose muchas veces también en su presencia física. Pues, el paciente no confía en nadie y tiene miedo de los demás. Y la única terapia posible es la del “**amor con empatía**”, para que el paciente vuelva a tener confianza en sí mismo y en los demás. **Masu**



Hola me llaman Sonia y tengo Salud Mental, no soy ni una enferma ni una bruja (según dice la gente) ni un demonio (según dice mi padre). Soy una persona con diversidad sensitiva, o sea que siento un campo más amplio de percepciones que la mayoría de la gente, así que realmente creo que soy un paso futuro de la humanidad en constante evolución.

Soy experiencia y conocimiento de que somos más que cuerpos físicos y que tenemos más sentidos que los que nos enseñan en la actualidad. En otros tiempos me habrías quemado en una hoguera por ser quien soy, o apedreado, ahorcado, exorcizado...

Aún hoy, en vez de escuchar, estudiar e intentar entender, nos amarran o nos drogáis hasta apagar esos sentidos, que no reconocéis y seguís dando como irreales, cuando se podrían utilizar de forma muy favorable para la sociedad en general.

Si dejáramos de endemonizar y empezar a tratar con la naturaleza y el respeto que ello merece, esto nos podría ayudar a madurar como personas , sociedad y especie.

Por favor, no me digan que los enfermos somos nosotros....cuando el mundo sigue tan tranquilo viendo como millones de personas mueren en hambre y miseria en su nuevo iPhone X.

Estáis rechazando vuestra propia naturaleza en nosotros, vuestros propios sentidos más sutiles capaces de superar lo que capta la naturaleza material.

ESTO ESTÁ CIENTÍFICAMENTE Y MILITARMENTE COMPROBADO.

No se si sabéis que los gobiernos han utilizado a muchos psíquicos en la historia para espionaje militar y otras cosas.

Esto está investigado y comprobado que es real.

Científicos de la talla de Einstein entendía esto.

Los físicos de hoy, los actualizados, no nos carcamales, saben que esto es así.

Investigadores como Eduard Punset en sus famosas redes, nos enseñó grandes descubrimientos de otras realidades de la ciencia de hoy, mostrándoselo a un mundo que sigue girando la cabeza escéptico a realidades que cada vez se hacen más palpables y abundantes.

En verdad, no podía ser de otra manera, pues no podíamos negar lo que somos para siempre.

Entonces, pido por favor, el máximo respeto a personas con capacidades sensitivas sutiles desarrolladas, y ayudarlas, mediante la propia formación y conocimiento acerca de estas realidades para así poder desarrollarlas sanamente sin represión y así poder dejar de seguir creando enfermos.

Si, lo he dicho, ellos no estuvieron nunca enfermos, se estaban desarrollando sus sentidos sutiles y no lo entendimos, ahí fue cuando se enfermaron, al ser incomprendidos y rechazados, dejaron de entenderse y se auto-rechazaron a sí mismos.

Este es un crimen de los más grandes de la humanidad y verdaderamente se debería juzgar y condenar las malas praxis con personas de sensibilidad ampliada o diversidad sensorial.

Es hora de abrir los ojos y los oídos bien, porque los jóvenes vienen con estos sentidos más abiertos y los están empezando a capar o sea medicar desde muy pequeños, esto es un crimen y debemos defender a nuestros hijos de eso y exigir a los sistemas sanitarios en general, mental en particular, a actualizarse a los nuevos conocimientos e investigaciones de terapias no invasivas.

Aunque le pese a las farmacéuticas, que bien sabemos que les encanta este sistema arcaico pero muy lucrativo, todo tiene que cambiar, hay que renovarse, el futuro nos llama.

¡¡¡Que viva la diversidad sensitiva!!(si no saben dónde buscar me preguntan que yo amablemente les indico que es la evolución de las Ciencias y el Conocimiento)



"En el comienzo"

Eran las once de la mañana. Yo acababa de llegar a la facultad y subí a mi clase. Allí había un grupo de compañeros hablando, cuando los vi, sentí un miedo repentino. Yo llevaba unos meses en la universidad. Al principio iba a clases pero pronto dejé de ir. Ahora, hacía unas semanas que no iba. Me había dedicado a salir de marcha. Era un día de invierno de los de La Laguna, y yo no estaba muy bien de ánimo, pero ese día me había propuesto retomar las clases. El miedo me cogió por sorpresa. De repente vi a aquel grupo de desconocidos y pensé que me estaban mirando y oía sus risas. Todo indicaba que se estaban burlando de mí. Salí de la facultad lo antes posible y me fui a casa. El miedo al principio se instaló por algún tiempo, empezó a apoderarse de todas las esferas de mi vida. Volviéndome cada vez más huraño. Yo pensaba que era una cosa normal y lo combatía con grandes cantidades de alcohol y drogas. Pero cuando el miedo te impide hacer una vida, digamos normalizada, ya empieza a ser patológico y es el momento de acudir a un especialista. Aún así tarde muchos años en darme cuenta de que tenía un trastorno mental grave. Me creía que lo que me pasaba y lo que sentía era una cosa normal mía, por otro lado me daba vergüenza comentárselo a mi grupo de amigos, pareja y familiares. Así que estuve mucho tiempo ocultándoselo a los demás y no comprendiéndolo. Buscaba en las drogas un analgésico y eso está muy bien mientras dura el efecto. No he encontrado nada más psicótico que una resaca. Llega el momento de salir armario de la locura y de ponerme en manos de especialistas. Mi vida para ese entonces estaba patas arriba y lo único que había ganado en todo ese tiempo es un gran conocimiento de mi sintomatología que a la larga me ha ayudado mucho. Los medicamentos anti-sicóticos no son una gran maravilla. Sus efectos secundarios se convierten en muchos casos en un síntoma más de la enfermedad pero en ocasiones son la única salida. Ahora mismo yo diría que sigo en periodo de recuperación pero he aprendido mucho. Son muchos los síntomas que no he descrito y que darían para otro artículo. Pero a grandes rasgos son de carácter psicótico y paranoides y una gran apatía que combato, por ejemplo, escribiendo este artículo. Alberto

"LEGADO AIKAIDE"

**La Asociación Espiral recibe obras de arte del "Legado Aikaide" de Montejó .
(La Provincia) Se realizará una exposición en Mayo de 2020.**

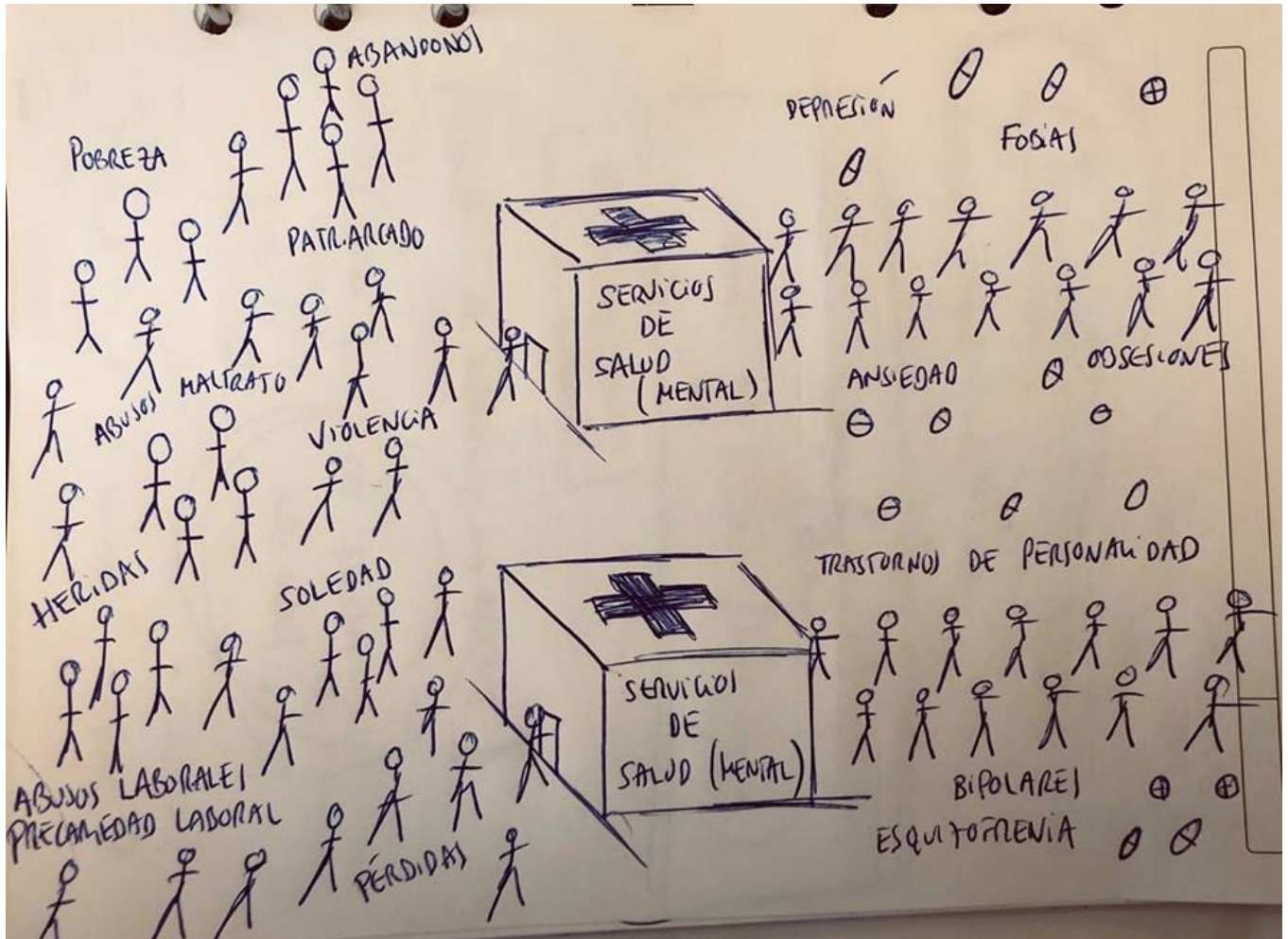
También en La Vanguardia hace referencia al Legado.





EL PSIQUIÁTRICO NO MOLA

Para Jean Paul Sartre, el hombre no ‘tiene’ libertad, sino que ‘es’ libertad. Para este filósofo existencialista francés, el ser humano no tiene otro camino que el de ser libre. El hombre está condenado a ser libre (Sartre, 1979: 515). Sin embargo, Sartre sostiene que la libertad humana es ilimitada, absoluta y todo aquello que se opone a esta libertad es nocivo y hay que eliminarlo, por que obstaculiza y limita a lo que,



en sí es ilimitadamente libre. No es el espacio adecuado para refutar esta concepción idealizada y utópica de Sartre sobre la libertad humana, basta con mirar los límites a los que la naturaleza humana nos somete día tras día. A pesar de todo, la intuición sartriana tiene algo de verdad porque la libertad pertenece a la estructura profunda del ser humano. No podemos no ser libres porque, aunque nos priven de la libertad física o aquella de expresión, nunca nos privaran de esa libertad profunda de nuestro ser. Tenemos ‘necesidad’ de auto-determinar nuestra vida, de ser protagonistas en la construcción de nuestro destino; tenemos necesidad de ser libres porque a eso nos obliga nuestra naturaleza pensante (De Finance, 1990: 20). Esta libertad esencial del hombre es real porque éste “incesantemente sale de sí mismo y va más allá de los límites de la propia realidad porque está constitutivamente abierto al ‘Absoluto’ y es atraído por Él...” (Lucas Lucas, 1999: 358). Lo que repugna a nuestra libertad y a nuestra dignidad como seres humanos, no es la simple limitación externa (el no poder moverse), contención mecánica, contención química, aturdimiento mental, ingresos involuntarios, etc... sino, sobre todo la limitación impuesta por otro hombre, el psiquiatra. J. Carmelo



ENTREVISTA AL COMPAÑERO

- 1.- **Tu debut en Salud Mental, ¿cómo fue?** Terrorífica, aunque recibí mucho amor, apoyo y comprensión...
- 2.- **¿Cómo conociste la Asociación Espiral?** Afaes me derivó y la trab. social Pilar del Hospital Insular me habló de ellos.
- 3.- **¿Cuánto tiempo llevas acudiendo a la Asociación?** Más de cuatro años.
- 4.- **¿El traslado te resulta costoso?** Tengo que coger 3 guaguas desde mi casa a la Asociación, pero vale la pena.
- 5.- **¿Qué te aporta?** Amistades, compañerismo, asistencia a asadero, etc.
- 6.- **¿Tienes alguna idea para mejorar Espiral?** Yo haría más excursiones, asaderos, salidas en general, cursos y actividades.
- 7.- **¿Qué trabajo has realizado?** Jardinería, carpintería, etc.
- 8.- **¿Actividades que te gustaría realizar en Espiral?** Carpintería.
- 9.- **¿Qué es lo que más te gusta?** Las excursiones y asaderos.
- 10.- **¿Lo qué menos?** Yo que sé, todo **positivo**.

PRESENTACIÓN DEL ORGULLO LOCO 2019



HACIA EL 2020...



ENTREVISTA

Preguntas para la revista de Espiral para el Dr. Padilla, director del PIRP (Programa Insular de Rehabilitación Psicosocial de Gran Canaria)

1. ¿Desde que empezó a trabajar en salud mental que cambios ha percibido?

Los cambios fundamentales que se han producido inciden fundamentalmente en la organización asistencial, pasando de un modelo donde el Hospital Psiquiátrico era el punto central de la asistencia, junto con algunas consultas externas de la Seguridad Social, a un sistema organizativo de atención con la Unidad de Salud Mental Comunitaria como eje del mismo, constituidas por equipos multiprofesionales. También se ha desarrollado dentro de lo que denominamos red de salud mental, equipos de rehabilitación psicosocial comunitarios como son los Centros de Día, Programas, como los de acceso al empleo, y de alojamiento comunitario.

Durante este tiempo se ha puesto en marcha el equipo de tratamiento asertivo comunitario (ETAC) como un dispositivo más de abordaje en la comunidad. En paralelo con este desarrollo de la red se pone el foco también en la atención a la salud mental infantojuvenil, con la puesta en marcha de un hospital de día específico y la tendencia a la creación de equipos y unidades específicas. Los dispositivos de rehabilitación hospitalarios, UCYR y UME, que funcionan desde 2007 y 2008 respectivamente en el Hospital Juan Carlos I con una función fundamental para el abordaje del trastorno mental grave.

2. ¿Cree usted que llegará a la empatía total entre psiquiatra y paciente?

La relación médico paciente ha cambiado mucho en estos últimos años, pasando de una relación paternal a una relación donde prima la autonomía decisoria del paciente. En este sentido me parece que son tiempos donde la empatía y la confianza entre el psiquiatra y el paciente deben ser la piedra angular de la relación médico paciente, ocupando el punto central de esta nueva relación horizontal.

3. ¿Hacia dónde cree que va la psiquiatría en este país?

Indudablemente dentro de la psiquiatría hay diferentes tendencias y escuelas, aunque personalmente creo que la psiquiatría debe ir dirigida hacia una atención individualizada y humanista, donde la persona y su entorno sean lo fundamental a tener en cuenta.

4. ¿Se terminará haciendo la psiquiatría que soñó Jung de desarrollo y evolución de la personalidad del individuo para así conseguir mayor perfección del ser humano?

Con la línea de argumentación donde el sujeto es autónomo en sus decisiones en lo relativo a todos los ámbitos de su vida, derecho que se viene adquiriendo en los últimos dos siglos y medio, la libertad nos permitirá desarrollos personales que nos hagan sentirnos más participativos de la sociedad que nos toca vivir.



5. En el siglo que estamos ¿cree usted que la psiquiatría en España, goza de buena salud?

La psiquiatría evidentemente ha ido desarrollando aspectos de humanización en la atención influida por el desarrollo de las sociedades democráticas donde los derechos humanos son un elemento central en la convivencia y que se traslada a todos los ámbitos y colectivos que participan en la sociedad. Aun quedan cosas por hacer,...

6. ¿Cree usted que en la psiquiatría de Canarias actual, se podría introducir la figura del experto en experiencia en la red de salud mental?

Si, creo que es una figura que con sus experiencias vividas puede aportar a otros usuarios de la red de salud mental vivencias que les puedan facilitar el hecho de que su vida es más importante que cualquier circunstancia o trastorno que pueda padecer y así poder desarrollar su trayectoria vital. Además estos usuarios expertos juegan un papel fundamental en su contacto social de lucha contra la discriminación y el estigma social que hay alrededor del trastorno mental.





Participantes y Colaboradores de la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental ESPIRAL:

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 con 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, Ayuntamiento de Mogán con la Concejalía de Asuntos Sociales, 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 (Consejo Insular de Rehabilitación Psicosocial y Acción Comunitaria) y COMASAM (Comisión Asesora en Salud Mental).

Nuestra asociación está en contacto con otras asociaciones en el territorio nacional.

ACTIVIDADES DE ESPIRAL:

Los Martes:
Tenemos Grupo de Ayuda Mutua de 11:00 a 12:30 horas.

Un Sábado al mes: 9:30 – 18:30 horas. Ocio y Tiempo Libre, Dedicado a Visitas Culturales, Excursiones, Asaderos.

Los Miércoles:
Salidas a visitar Museos, Tomar un café, ir a Centros Comerciales.

Domingo: 16:30 – 19:30
Charlas, Asamblea, celebramos cumpleaños, Juegos de Domino, Juegos de Ajedrez, Juego de Cartas.

Gestionamos el:
Teléfono de la Alegría: 636 01 01 07



Asociación canaria integración salud mental espiral

PÁGINA WEB: www.asociacioncanariaespiral.es



E-MAIL: ocioytiempolibre2018@gmail.com



E-MAIL: saludmentalespiral@gmail.com

Domicilio Local: Plaza de Juan del Río Ayala, Cívico Madera y Corcho

**CALENDARIO:
2019 - 2020**



Elaboramos y redactamos una revista en Salud mental.



COLABORA:

AYUNTAMIENTO DE MOGÁN

