



ESPIRAL

Revista Salud Mental



MAYO 2021 Nº 7



Manifiesto

MANIFIESTO DEL ORGULLO LOCO DE CANARIAS DE 2021

Boro

Pedimos garantizar la "Convención de las Naciones Unidas sobre los derechos de las Personas con Discapacidad" ratificado por 170 países, entre ellos España.

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 el Orgullo Loco, ni vergüenza, ni culpa. **ORGULLO. Internacionalmente Mad Pride.**
7. Exigimos dotación presupuestaria a los derechos sociales para las Personas con Diversidad Funcional Mental. Pensiones dignas según capacidades de cada persona.
8. Derecho al trabajo adaptado a las capacidades de cada persona y derecho a la vivienda.
9. Pedimos un Defensor para las Personas con Diversidad Funcional Mental. Informe del Relator Especial de la ONU 2020 que dice: "No hay salud sin salud mental, y no hay buena salud i bienestar mental sin adoptar un enfoque basado en los derechos humanos".
10. Prohibido el conductismo que ataca a las personas con trastornos psíquicos.

*Somos dueñ@s de nuestra vida y nuestra historia.
Ni culpa ni vergüenza: ¡Orgullo!*



FRASE DEL MES

" Quien cree que todo lo hace el dinero, hará todo por dinero".

Anónimo

En clase, la maestra le pregunta a Jaimito. ¿Qué tiempo verbal tiene esta frase?
Yo busco novio.

Responde Jaimito: Tiempo perdido profe, tiempo perdido.

¿Quién fue el mejor jugador de ajedrez de la historia?. Fue Moisés porque hizo tablas con Dios.

Adolfo



P	F	C	O	N	T	E	N	C	I	O	N
X	S	S	D	I	Q	W	R	T	Y	U	P
T	B	I	P	O	L	A	R	Z	O	E	X
R	A	S	Q	D	R	D	F	G	I	N	D
A	Z	X	C	U	A	V	B	N	M	F	O
S	A	Q	V	L	I	S	D	F	O	E	C
T	L	R	B	A	N	A	P	Z	C	R	T
O	O	Q	W	S	Y	D	T	I	I	M	O
R	C	O	R	D	U	R	A	R	N	O	R
N	O	A	N	I	R	I	P	S	A	L	Ñ
O	Z	R	U	T	I	N	A	P	M	K	M
C	D	E	P	A	K	I	N	E	H	G	I

SOPA DE LETRAS

DEPAKINE
CONTENCIÓN
PSIQUIATRA
LOCO
TRANSTORNO
DOCTOR
RUTINA
ASPIRINA
SALUD
BIPOLAR
MANICOMIO
ENFERMO

CHIQUI

La Asociación de Salud Mental Espiral, no se hace responsable de los artículos y opiniones en dicha revista.



NUEVAS TENDENCIAS PSIQUIÁTRICAS.

PERSONAS CON ALTA SENSIBILIDAD (P.A.S.).

ERES SENSIBLE, NO IMPERFECTO.

Ser sensible es un don y no un defecto. Al desarrollar nuestra sensibilidad crece nuestra intuición que es la que nos avisa de lo bueno y de lo malo.

La sensibilidad puede venir acompañada de timidez e introspección. Pero esto no es un problema, aunque algunas personas lo vean así. La timidez se puede potenciar y hacerla un don; ya que está llena de sensibilidad, lealtad, capacidad de escuchar, reflexión, modestia, misterio y amabilidad y la introspección te lleva al estado meditativo, a ser más prudente, más discreto y más reflexivo.

La persona con alta sensibilidad tiene una especial sutileza en darse cuenta del sufrimiento de otros y es por ello, educado, amable y considerado con estas personas. Cuando una persona es sensible, siempre es comprensivo y considerado.

De la misma manera que una persona P.A.S. cuando está en calma puede ser altamente sensible y por ello percibir hasta el mínimo detalle de su alrededor, cuando está estresada puede sentirse abrumada y agobiada hasta el punto de volverse irritable.

Para estas personas, la autoestima juega el papel principal ya que esta le hace conseguir seguridad en si misma, algo que por su alta sensibilidad es totalmente necesario.

Las personas altamente sensibles saben disfrutar de la soledad con su

creatividad, su imaginación y su intuición.

Y dada la tónica general de nuestras interrelaciones que algunas veces pueden ser difíciles, y debido además a algún conductismo existente, algunas personas P.A.S. se han introvertido más de lo normal y se han vuelto más cautos encerrándose en su interior llegando a veces, a estados de desolación. La persona que ha llegado a este estado, normalmente no sabe lo que le pasa y es su intuición la que le lleva a encerrarse en si misma. Por eso a veces se sienten tímidos, retraídos e insociables. Pero tienden a ser más reflexivos actitud que les favorece. Pero cuando una persona altamente sensible está bien se convierte en personas concienciadas como ciudadanos y con la vida.

A las personas altamente sensibles se les aconseja que no tengan miedo a la sociedad y que aprendan a lidiar con ella, aprendiendo a madurar y a tomar seguridad sobre si mismos.

Y yo les digo que ánimo en ello que con prudencia, discreción y aprendiendo a echar el ojo por si acaso para evitarse uno problemas, no hay que tener miedo ninguno porque si otros lo hacen, ¿por qué tú no?.

ADEMÁS UNA BUENA DOSIS DE PERSONAS SENSIBLES DENTRO DE LAS SOCIEDADES ACTUALES, NOS VENDRÍA MUY BIEN A TODOS.

Masu



Pensamientos

1. He aprendido de la vida, lo importante de fluir y dejar que todo viva, que interferir. El mañana aún no existe. El presente es lo que hay y no quiero preocuparme, más allá del día de hoy...
2. Siendo honesto, he de decir que no me puedo quejar. No paso hambre, ni frío. Vivo a mi ritmo, sin ningún tipo de presión. Sé que, bueno!... Podría estar mejor, pero visto lo visto, para que quejarse.
3. Políticos, no sois nada sin el pueblo, la sociedad elige y vosotros sois un instrumento, del cual el ciudadano de a pié, pide soluciones a sus problemas. Os creéis dioses llenos de ego y prepotencia... Solo sois unos trabajadores y envés de actuar como tales, vais buscando vuestro enriquecimiento, llenando vuestras alforjas. Corruptos hasta la médula y faltos de humanidad hacia la problemática social...
4. Aún las luces del amanecer no despiertan del breve letargo, un silencio sordo y mudo lo recubre todo, todo. Reflexiono en medio de la soledad de una paz momentánea, aprovecho para meditar y poner mi mente en blanco, todo... (PAZ)

Juan Luna

Entrevista anónima a un compañero de Espiral sobre el coronavirus

1º) ¿Cómo te ha afectado la pandemia en tu día a día?

Fatal, no se puede salir, no se puede vivir bien. Solo se puede estar las 10:00 de la noche en la calle.

2º) ¿Has visto a tus amigos?

Si a todos los de Espiral.

3º) ¿Has sentido miedo por el virus?

Un poquito, no miedo más bien respeto.

4º) ¿Ha afectado esta situación de pandemia a tu vida familiar?

Si, mis hermanos y mi madre, metiéndose siempre conmigo. Me he sentido muy incómoda, no se puede ni respirar.

5º) ¿Ha afectado a la economía familiar el coronavirus?

He notado menos dinero a mi disposición por la pandemia.

6º) ¿Qué has hecho para entretenerte en casa durante la pandemia?

He estado acostada todo el día y viendo la televisión.

7º) ¿Crees que ha mejorado o empeorado tu salud mental durante la pandemia?

Me encuentro peor porque tengo que estar todo el día en casa.

Entrevistador Aday



ENTREVISTA AL PROFESIONAL

En nuestra sección de la entrevista al profesional de Salud Mental, contamos esta vez con el apoyo de María del Mar Rodríguez Pérez, quien es la Supervisora del Área Funcional de Salud Mental (durante el confinamiento).

1. Qué es la Unidad de Internamiento Breve (U.I.B) de psiquiatra del Hospital Negrín?
Es el dispositivo de Salud Mental que se encarga de la hospitalización de corta estancia destinada a personas que presentan una situación de crisis en la que no se ha podido conseguir una mejora o control de los síntomas a nivel de los recursos externos y que por su gravedad requieren de cuidados intensivos por parte de un equipo multidisciplinar.
2. Cómo han respondido los afectados psíquicos a la Pandemia?
De una manera ejemplar tanto en los dispositivos de hospitalización de agudos, como de media y larga estancia. Así, como aquellos que habitan en la comunidad, no observándose incremento de asistencia a los servicios de urgencia hospitalaria ni en el número de ingresos. Contrariamente a lo que se pudiera pensar, ha habido disminución de los ingresos en la unidad de agudos.
3. Ha habido miedo o depresiones por ello?
Tener una enfermedad mental previa es un factor de riesgo en el contexto Covid-19, aunque no hemos detectado un aumento en el número de consultas ni hospitalizaciones.
4. Todos los afectados psíquicos han colaborado bien?
Reiterando lo manifestado en la pregunta número 2 puedo añadir que los pacientes hospitalizados han colaborado de forma ejemplar tanto en el cumplimiento de las indicaciones de salud pública, como en su adaptación a los cambios que se han establecido en las rutinas y horarios propios de la dinámica hospitalaria.
5. Hubo más ingresos en la U.I.B durante el confinamiento? Y después del mismo?
Durante el confinamiento no se objetivó un incremento del número de ingresos.
Y tras el confinamiento, continuamos con un menor número de ingresos.
6. Qué medidas tienen pensado llevar a cabo para proteger la Salud Mental de las personas ingresadas en la U.I.B?
Nuestro trabajo se centra desde siempre en la continuidad e intensidad de los cuidados en las personas ingresadas, siendo a lo largo de los años una preocupación constante el mejorar la calidad de dichos cuidados. A tal fin, hace años se implementó la terapia ocupacional y se ha ido adaptando los cuidados a la luz de la evidencia actual y la normativa en relación a los derechos humanos.
7. Debido al aumento de volumen en psiquiatra en general y en particular de la U.I.B, ha habido o habrá un aumento del presupuesto?
Desde que comenzó la Reforma Psiquiátrica ha sido evidente el incremento de dispositivos asistenciales tanto en el ámbito comunitario como hospitalario. En el momento actual, no puedo aportarle datos presupuestarios concluyentes, dado que esto excede de los datos que están a mi alcance.



8. Tiene un aspecto menos tético y cuartelario la U.I.B?

La Unidad de Agudos está pendiente de experimentar cambios en su infraestructura, que pudieran dar un aspecto más amable y acogedor al entorno. P. ej. Retirada de las puertas metálicas de acceso a la unidad. En relación a las normas y horarios intentamos flexibilizarlos en la medida de lo posible, para individualizar el plan de cuidados de las personas hospitalizadas, más en esta situación pandémica donde se ha restringido las visitas en todo el recinto hospitalario.

Se han suspendido dos actividades (musicoterapia y encuentro con la Asociación en Primera Persona Espiral) en esta situación Covid-19, y que estamos muy interesados en reiniciar en cuanto la situación de salud pública lo permita.

9. Y para acabar, cree importante la introducción de la figura del Experto en Salud Mental (usuario con trastorno mental grave en fase de recuperación) como apoyo a profesionales y afectados?

Sí, me parece muy interesante que se pudiera implementar como un elemento terapéutico más dentro de las intervenciones que se pueden realizar en el tratamiento integral de las personas con trastorno mental grave. Desde luego, su planteamiento es novedoso, pero ayudaría a dar voz a los afectados en su propio tratamiento y auto-cuidado, así como favorecer la corresponsabilidad con los profesionales. Está demostrada su importancia ya en otras patologías, por la relevancia para los pacientes de escuchar a otras personas que han pasado por el mismo proceso y están en el período de estabilización.

Como aporta el relator de la ONU, Dainius Puras “Nada del paciente, sin el paciente”

Preguntas realizadas por el grupo

UN SALTO AL VACÍO

Primer salto:

Calle Pamochamoso, mi primer piso de alquiler, tengo veinte años.

Cuando corría desesperadamente por el pasillo para escapar de mi ansiedad nunca pensé en todo lo que podría perder si me rendía. Solo quería escapar de la oscuridad y lanzarme a la luz que salía de una ventana de un 4º piso.

Desde fuera pareció que quería abandonar, desde dentro sólo fue un choque contra la realidad. En ese momento toqué fondo. Esa carrera desbocada era el último esfuerzo desesperado por buscar una salida por mi mismo.

Ya no valía seguir en la cama hasta al mediodía, ni poner excusas sobre mis retrasos , ni tan siquiera hablarlo con los demás para relativizar cómo me encontraba.

Fue la primera vez que me puse en manos de una psiquiatra. Depresión por estrés y auto exigencia alta...lo que entendí.

Primer tratamiento: Una pausa laboral, mucha playa y antidepresivos. Éxito rotundo.



Segundo salto:

Calle Doctor Sventenius, primer piso familiar con mi pareja Sonia y mi hija Mamta, tengo veintisiete años.

Se acercaba febrero, el mes de mi cumpleaños. En casa las cosas empezaban a ir bien. La llegada de Mamta con 7 años de la India hacía más de un año había supuesto el mayor desafío al que me había enfrentado. Estaba muy orgulloso, a pesar de mi juventud encontraba los recursos internos necesarios para ser padre y marido a la vez. La felicidad la tocaba en la piel de Mamta, la veía en los ojos de Sonia, la oía en las ricas comidas y la escuchaba del mar de nuestra ventana.

Bueno para ser sincero, esa sensación desaparecía sin motivo aparente, y me dejaba vacío. Por fin había detectado un patrón claro: Mi ánimo bajaba después de etapas de mucho estrés y en época de otoño e invierno. Si a eso le sumaba que mi hermana y mi tía tienen trastorno bipolar. Blanco y en botella...pues no. No era lo mismo, ni era la misma intensidad, ni perdía contacto con la realidad. La vida no es blanca o negra, está llena de grises y a mí me tocó uno. La ciclotimia.

Fue la primera vez que tuve claro lo que tenía y la primera que acudía a la USM para corroborarlo. Citas con psicóloga y psiquiatra para certificar lo que me pasaba.

Segundo tratamiento: estabilizadores del ánimo, rivotril para la ansiedad y mucho autoconocimiento. Por fin la estabilidad.

Salto final:

Parque Doramas, grupo de ayuda mutua de la Asociación Espiral, tengo 35 años.

Se acaba el 2020, el año más intenso y duro de mi etapa profesional como Trabajador social, ya te imaginas porqué.

Necesito un cambio, algo no va bien. Me he alejado del camino, porque quería explorar y aprender. Tengo que volver al principio.

Busco entre mis contactos y encuentro a Emilio de Espiral. Le digo que quiero participar en la asociación, como un miembro más. Me reúno con Armando y Emilio y un par de compañeros más. Decido que quiero empezar poco a poco a ayudar a los compañeros a seguir creando un lugar donde no te etiqueten y crean en tus capacidades para mejorarte a ti y al mundo.

Acudo a varios espacios, pero una me toca la fibra. El grupo de ayuda mutua.

Armando es directo, no se anda con rodeos y me pregunta: ¿ Quién eres? Le respondo formalmente, acabo de llegar.

Y me lo vuelve a preguntar, le vuelvo a responder con formalidad pero más extensamente.

Me lo pregunta por tercera vez: ¿ Quién soy? Ya no lo tengo tan claro. Creo que la respuesta todavía no la puedo responder.

De momento, soy alguien que avanza poco a poco acompañado de personas que creen que su camino nunca será una línea recta, ni tan siquiera tendrá curvas.

Quizás, entienda con el tiempo que camino en espiral, avanzando para expandirme y aprender y retrocediendo para volver al principio. Lo esencial, el lugar donde siempre quise estar.

Josué



Reunión del grupo de ayuda mutua de la Asociación Espiral. | ANDRÉS CRUZ

I. Durán

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Las instituciones y colectivos vinculados a la salud mental surgen de la necesidad de forjar vínculos de cooperación y de generar una comunidad. La Asociación Integral Canaria Salud Mental Espiral surgió en 2009 gracias a un conjunto de usuarios de la Unidad de Salud Mental y del Centro de Día de La Casa del Marino. En ese momento, los fundadores vieron que era necesario mantener encuentros con otras personas diagnosticadas con enfermedades psiquiátricas para comentar los problemas a los que se enfrentaban en el día a día y para combatir la soledad y el aislamiento al que se ve sometido el colectivo. Once años después, la situación de estas personas no ha mejorado sustancialmente. Es más, se ha visto agravada con la llegada del confinamiento decretado con el estado de alarma para frenar la expansión de la Covid-19. Por esto, un grupo de miembros de Espiral ha puesto en marcha un taller de ayuda mutua en el que los asistentes pueden expresarse con libertad, de forma anónima, sin sentirse juzgados y en el que, sobre todo, combaten la soledad.

Las reuniones, en las que hablan de sus problemas y comparan sus inquietudes, las mantienen un día a la semana y, para mantener las medidas de seguridad, el punto de encuentro es el Parque Doramas. El coordinador del taller, que también participa en la actividad y prefiere mantenerse en el anonimato, afirma que la desesperación ante la soledad les llevó tomar la iniciativa y

La Asociación Integral Canaria Salud Mental Espiral atiende a cerca de un centenar de socios con el objetivo de mejorar su calidad de vida, romper estigmas y velar por sus derechos. De cara a mitigar la soledad y ayudarles a socializar ha puesto en marcha un taller de ayuda mutua.

Ayuda mutua frente a la soledad

Pacientes de Salud Mental se reúnen cada semana para compartir sus inquietudes

formar el grupo de trabajo. "Todos somos personas con alguna enfermedad mental diagnosticada y en tratamiento", explica el organizador y añade que "en los encuentros cada uno expresa sus sentimientos y sus preocupaciones, siempre respetando las normas y sin hablar de temas que puedan generar conflicto como la política, la religión o el fútbol".

Esta herramienta para la autoayuda la descubrió el coordinador del taller gracias a su participación en el Aula del Paciente del Hospital Universitario de Gran Canaria Dr. Negrín. Las personas que participan en estas dinámicas disponen de un conocimiento y experiencias que poseen un enorme potencial pedagógico. Además, el compromiso de ayu-

dar a otras personas enfermas y la posibilidad de compartir estrategias de autocuidados a muchos les resulta beneficioso.

En su primer encuentro, relata el coordinador, hablaron sobre cómo se sintieron durante el confinamiento. En ese tiempo se vieron obligados a cambiar las rutinas y, al ser personas altamente sensibles, esa circunstancia podía empeorar sus dolencias. "En la cuarentena teníamos un justificante que nos autorizaba para salir a la calle si lo necesitábamos y cuando la desescalada nos lo permitió empezamos a quedar en pequeños grupos para, simplemente, tomar un café o compartir un rato juntos", recuerda el responsable del taller de ayuda mutua. Quien lamenta el hecho de que la sociedad estigmatice a las personas con enfermedades psiquiátricas y advierte que muchos consideran que las suyas no son patologías reales.

El vocal de Espiral, Juan Arenceibia, destaca la importancia de la labor que desarrolla la Asociación, puesto que ayuda a más de un centenar de socios a "normalizar su vida". "Cuando uno se siente desubicado, por un descontrol mental o porque ha perdido el rumbo de su vida, allí encuentra cariño y comprensión", afirma Arenceibia. Quien subraya que las múltiples actividades que desarrollan ayudan a empoderar a los usuarios, a los que "se le da una oportunidad para expresarse y ser ellos mismos". Desde la organización sin ánimo de lucro también facilitan a los socios herramientas para su día a día, fomentan su integración en la sociedad e "intentan ser una familia y ayudarse entre todos".

El 90% de la población sufre estrés

Casi todos los españoles, nueve de cada diez, ha sufrido estrés en los últimos doce meses y el principal motivo está ligado a la Covid-19, por miedo a infectarse con el virus o a que lo haga un familiar (44%) o por estar confinado en casa (36,2%). Pero además en el último año ha aumentado el número de personas con problemas de sueño (51,5%), ansiedad (50%), irritabilidad o ira (50,9%) y también las que van más a la nevera para comer más por culpa del estrés (28,1%). El 22% asegura haber sentido ansiedad durante el confinamiento y el 21 % dice que se ha sentido triste o decaído, y los que han padecido más sentimientos negativos han sido las mujeres y las generaciones Z y millennial. Esta son algunas de las principales conclusiones del III Estudio sobre la Salud y la Vida presentado por la aseguradora Aegon, en el marco del Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra el próximo sábado, 10 de octubre. | Efe



AGRADECIMIENTO

La calle, no se desde cuando, pero hace ya mucho tiempo, se ha convertido en un medio hostil. Aún desde mi casa, al abrigo de mi habitación, la escucho y me parece un lugar peligroso. Es verdad que en mis momentos de efervescencia, mi oído se vuelve muy sutil y oigo las conversaciones de la gente que pasa. Al no poder entenderlas del todo, mi cerebro hace lo que puede y añade palabras por aquí y por allá. Total que la suma de estas conversaciones “Frankenstein” se convierten en mensajes amenazantes. Esto hace que cuando tengo que salir a la calle me sienta temeroso. Pero al final siempre voy a dar con una mirada cómplice o una conversación amena que hacen que vuelva a confiar.

L@s que “disfrutamos” de una diversidad psico-social, en algunos casos, tendemos a la evitación de aquellas cosas que nos hacen sentir mal y de esta forma nos perdemos muchas de las grandes cosas de la vida, que son pequeñísimos detalles que te regala el día a día.

A veces me descubro soñando con grandes cosas, viajes imposibles...y no hay duda de que la ensoñación me produce placer pero siempre deja un regusto amargo, como de algo inacabado o irreal. Otras veces vuelvo de dar un paseo con una amiga, o de ir al cine, pequeñas cosas, de caminar con mi madre o ir a tomarme un café con mi padre y siento que la calle vuelve a ser un lugar amigable, lleno de grandes aventuras y que hay una infinidad de personas agradables con los que pasar un buen rato. Esto también lo descubro en mi unidad de salud mental. A veces me cuesta ponerme en marcha cuando tengo una cita pero cuando llego a casa, después de ir a ver a la enfermera, la psiquiatra o el psicólogo, siento que he sido escuchado con cariño y que me han ayudado.

Hay una infinidad de ojos donde vernos viv@s, algunos contamos con unos pocos otros con muchos. Pero al final siempre hay alguien y si no lo hay. Hay que buscarlo.

Hay otra mirada que tod@s tenemos y es la mirada interior. Nadie puede decir que no la tiene. Cuando nos miramos a nosotros mismos con cariño y respeto, el mundo cambia. Hay un escritor que decía: yo soy mi mejor entretenimiento. Y es verdad. Algunas veces nos convertimos en nuestro peor enemigo. Pensamos estando como estoy, no soy una buena compañía, y de esa forma nos aislamos. Cuando estamos más positivos nos queremos más y por lo tanto nos mostramos. Socializar nos hace bien y es la pescadilla que se muerde la cola. Lo bueno mayoritariamente atrae cosas buenas. Por eso cuando estoy de bajón, últimamente, me lo permito un par de días, al siguiente, hago un esfuerzo por añadir algo nuevo a mi día a día, leer, ver una película y si puede ser hablar un rato con alguien. Eso hace que el optimismo se vuelva a hacer un hueco en mí.

Como ya escribí en el número anterior la soledad no es mala, es más, puede ser de lo más enriquecedor y creativo, si nos miramos bien, podemos ser nuestros mejores amigos pero para los que a veces nos miramos inquisitivamente, la mirada del otro es un bálsamo. Esa otra persona que nos mira sin juicios, que nos escucha y nos habla, que se ríe y nos hace reír. A esas personas. Familiares, amig@s, personal socio-sanitario. GRACIAS.

PD: He añadido la arroba como signo de femenino y masculino solo en algunos casos, para no hacer de texto un jeroglífico inundándolo de arrobas.

Alberto



Celebración del Orgullo Loco en Canarias

El Orgullo Loco, es un movimiento social formado por usuarios, ex-usuarios y supervivientes de los servicios de salud mental, así como de sus aliados. Este colectivo tomó ejemplo de otros como el del colectivo LGTB y de su trabajo contra el estigma y los prejuicios que sufren las personas de ambos colectivos.

El Orgullo Loco, reivindica la inclusión social y la igualdad de derechos para las personas con algún tipo de trastorno mental, a través de una nueva, diferente y positiva identidad "loca".

El primer acto reivindicativo de este movimiento se celebró el 18 de septiembre de 1993, en la ciudad canadiense de Toronto, como el "Día del Orgullo de Supervivientes Psiquiátricos", a continuación, se expandió por diferentes países de todo el mundo, como Portugal, España, Australia, Irlanda, Brasil, Madagascar, Sudáfrica y Estados Unidos, entre otros.

En Canarias El Día del Orgullo Loco, se celebró por primera vez en Las Palmas de Gran Canaria, el 20 de mayo de 2018, organizado por la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral, que contó con todo el apoyo de las instituciones psiquiátricas, así como el de todos los colectivos de salud mental de Canarias y parte de la península.

El siguiente año que se celebró en Las Palmas de Gran Canaria, la Asociación Espiral celebró conjuntamente este acto con el colectivo de Barberos Solidarios que es una asociación con fines benéficos a favor de los colectivos más desfavorecidos de la sociedad Canaria.

En 2020 no se pudo celebrar por la irrupción de la pandemia del Covid-19, lo cual también sucederá en el año 2021.

La Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral, tiene el deseo de seguir celebrando nuestro día en los años venideros, siempre que las circunstancias lo permitan para así poder seguir luchando por nuestros derechos y la igualdad en todos los ámbitos de nuestra sociedad.





ASOCIACIÓN CANARIA DE INTEGRACIÓN DE SALUD MENTAL

“ESPIRAL”

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

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



E-MAIL: saludmentalespiral@gmail.com

**CALENDARIO
2020 - 2021**



ASOCIACIÓN CANARIA DE INTEGRACIÓN DE SALUD MENTAL 'ESPIRAL'

Elaboramos y redactamos una revista en Salud mental.



Para cualquier colaboración, nuestro N° de cuenta bancaria:

BBVA IBAN: ES32 0182 4951 16 0201691305

TU APORTACIÓN Y COLABORACION ES IMPORTANTE

Colabora

**AYUNTAMIENTO
DE MOGÁN**

El legado de Aikaide a la asociación Espiral

Don José Luis Montejo Canga, más conocido como Aikaide fue un reconocido pintor asturiano que nació en Langreo en 1948 y murió en Gijón, también Asturias en 2017.

Aikaide sufría de una discapacidad psicosocial y su rama artística era el expresionismo bruto de la simulación compulsiva.

Antes de morir comunicó a su mejor amiga Reyes Elosúa que deseaba que sus obras fueran destinadas a asociaciones sin ánimo de lucro con fines sociales de todo el territorio español, siendo la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral la única asociación canaria que recibió parte de su legado.





Medidas: 120x80 cm.

Adquisición por donativo: 295€ c/u. para el Proyecto de la Asociación Espiral



Medidas: 80x60 cm.

Adquisición por donativo: 195€ c/u. para el Proyecto de la Asociación Espiral



Medidas: 60x40 cm.

Adquisición por donativo: 75€ c/u. para el Proyecto de la Asociación Espiral

Para donación en la adquisición de cualquier obra de Aikaide :

Ponerse en contacto con Emilio: 683 268 563