



ASOCIACIÓN BIPOLAR
DE LAS PALMAS
(ABILAP)

FRANCISCO LEZCANO LEZCANO

AGOSTO 2023 Nº 11

Manifiesto Reivindicativo

REIVINDICAMOS:

1. **ELIMINAR LOS ESTIGMAS Y DISCRIMINACIÓN.**
2. **QUEREMOS DECIDIR SOBRE NUESTRA VIDA Y SOBRE LAS DECISIONES POLÍTICAS QUE NOS AFECTEN.**
3. **REIVINDICAMOS RESPETO A NUESTRA INTEGRIDAD FÍSICA Y PSICOLÓGICA.**
4. **EXIGÍMOS PROTECCIÓN ESPECIAL PARA LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.**
5. **NO QUEREMOS QUE SE CONFUNDA TRASTORNO MENTAL CON DELINCUENCIA Y AGRESIVIDAD.**
6. **DERECHO REAL AL TRABAJO Y LA VIVIENDA.**
7. **COMO EXPERTOS EN EXPERIENCIA EXIGIMOS INCORPORACIÓN A LAS UNIDADES DE SALUD MENTAL.**
8. **PENSIONES DIGNAS.**
9. **DEMANDAMOS MÁS PROFESIONALES EN ESTE ÁMBITO.**

Somos dueñ@s de nuestra vida y nuestra historia.



LA FRASE

QUIEN NO VIVE PARA SERVIR, NO SIRVE PARA VIVIR.

Adolfo

CHISTE

- ¿Qué le dice un caníbal a su novia?

Estás para comerte.

- Uno que va a confesarse, padre me he estado acostando con miss España.

El cura le dice: No te puedo confesar.

¿Porqué padre?

Porque sé que no estás arrepentido.

Adolfo



Dedicado a Ibañez

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	B	M	E	I	P	H	O	C	A	M	E	BIPOLAR
2	R	I	R	T	X	Z	L	O	C	O	S	LOCOS
3	O	A	P	E	B	I	N	Ñ	P	A	T	ESTIGMA
4	T	R	T	O	C	K	L	O	S	B	I	YO
5	E	Z	I	R	L	B	D	Z	M	I	G	ELLO
6	S	O	C	P	M	A	D	A	Z	E	M	SUPER
7	M	S	D	Z	M	G	R	F	G	V	A	AGITADO
8	R	T	M	I	I	B	A	Y	O	R	P	AMOR
9	P	E	G	N	I	F	M	E	L	B	M	BROTOS
10	I	A	M	O	R	Z	F	M	L	G	Z	TOC
11	O	L	S	T	M	S	U	P	E	R	S	Chiqui

La Asociación Espiral no se hace responsable de los artículos y opiniones vertidas en esta revista.

1. ELIMINAR LOS ESTIGMAS Y DISCRIMINACIÓN



Teoría de la causa de la psicosis mística basada en el psicoanálisis de Freud

¿Has experimentado alguna vez la psicosis mística? Yo la experimenté por primera vez a los quince años y, aunque al recuperarme me sentía avergonzado de expresar lo que había vivido como algo real, sentía una profunda conexión con Dios, creía que tenía una misión religiosa o de salvación y, en algunos momentos, llegué a pensar que era el propio mesías. Todo esto venía acompañado de una gran energía física y mental. Con el tiempo, he conocido a personas con ideas similares sin haber tenido ningún contacto previo, lo que me resulta muy curioso. En mi experiencia, la psicosis a menudo se relaciona con lo místico, esotérico o religioso, y con temas muy concretos dentro de estos ámbitos. No pretendo juzgar qué es real o qué es un delirio, pero cuando estos pensamientos generan sufrimiento, comportamientos anómalos o peligrosos, entonces hay un problema. Algo hace "crack" y la realidad se vuelve incomprensible. Con la ayuda de Freud, intentaré dar explicación a este aún desconocido suceso llamado psicosis.

La psicosis es un trastorno mental que puede tener múltiples causas, incluyendo factores genéticos y ambientales, pero también está relacionado con el funcionamiento psicológico humano. Según la teoría psicoanalítica de Sigmund Freud, el ser humano está compuesto por tres estructuras psíquicas: el ello, el yo y el superyó.

El ello es una estructura psíquica inconsciente que busca la gratificación inmediata de los deseos y pulsiones básicas, tales como el hambre, la sed o el deseo sexual. El ello es primitivo y libidinoso, y no tiene en cuenta los límites morales o sociales. Por ejemplo, un paciente podría experimentar un deseo intenso de consumir drogas sin pensar en las consecuencias negativas.

Por otro lado, el superyó es una estructura psíquica que representa las normas morales y sociales internalizadas a lo largo del desarrollo de la persona. El superyó puede juzgar y criticar las acciones del individuo, y puede generar sentimientos de culpa o remordimiento por las acciones realizadas. Por ejemplo, un paciente podría sentirse profundamente culpable por haber consumido drogas.

En la psicosis, el equilibrio entre el ello, el yo y el superyó se rompe, y el individuo puede experimentar una pérdida de contacto con la realidad. Un paciente puede creerse el propio mesías, sintiéndose llamado a una misión religiosa o de salvación, lo que puede estar relacionado con la sobre estimulación del ello y la supresión del superyó. Esto se debe a la saturación del yo, que hace de intermediario entre ambos. En este caso, el ello puede estar en un estado de gran estimulación, generando una sensación de grandiosidad y omnipotencia, mientras que el superyó, que normalmente actúa como un freno a este tipo de pensamientos, se encuentra suprimido y no puede controlar la peligrosidad de los mismos.

En resumen, la psicosis es un trastorno mental complejo y su tratamiento suele requerir una combinación de medicamentos y terapia psicológica para abordar los síntomas y prevenir recaídas.

Anónimo



2. QUEREMOS DECIDIR SOBRE NUESTRA VIDA Y SOBRE LAS DECISIONES POLÍTICA QUE NOS AFECTEN.



¡¿ENFERMOS MENTALES?!

Esto va dedicado a todos los pacientes o malamente llamados “ENFERMOS MENTALES” y dice tal que así: ¡Buenos días señor Agente! No soy ningún delincuente, no entiendo porqué me detiene. ¿Por mis ideas diferentes? Pues debes analizar aquello que sientes, persíguelo hasta lo más profundo de tu SER, algunos se crearán más grandes que 1, pero por dentro son criaturas diminutas.

Entiendo que tengo una mente demente pero, hoy en día ¿quién no la tiene? Como dijo el sabio de mi hermano: “Todos estamos locos, cada 1 con sus diferentes paranoias y mundos diversos”. Pero vivimos en sociedad, nos debemos adaptar a la norma social y por el agujero de la madriguera entrar, cuál rebaño de ovejas blancas de aquello que nos dicen: “esto es real”, “esto es irreal”... ¿Y lo debemos creer sin más? Estamos en la época en la que supuestamente hay libertad de expresión, pero cada vez que he sentido mi conexión con el Universo y con Dios, recorriendo mis venas, arterias, cerebro y Corazón la Mamma se ha alarmado, la Policía se ha preparado, y la Ambulancia ha ayudado, intentando lo mejor, pero no para mí, que me siento en el mundo *YUPI*, sino ayudarse a ellos mismos, que se asustan viendo la cara de la psicosis y los ojos de un maníaco.

La Real Realidad Realista es que sujetos como MINCHIX, MOVIMIENTOSOCIAL2012 o simplemente YO pueden causar mucho revuelo y escándalo en cuestión de segundos/minutos/horas según cuál sea la misión del momento. Te preguntará: ¿Cómo lo haces Carlos Minchi? Muy sencillo, te reto a conocer a este personaje y jugar juntos al JUEGO DE LA VIDA y veremos cómo creamos, crecemos, y concienciamos en Unión.

Mis queridísimos “Enfermitos Mentales”, no se crean menos que 1 médico, 1 psiquiatra o 1 psicólogo. No se crean – que NADIE, porque tal vez en este MUNDO DEL REV3S, somos nosotros los que estamos más cerca de forma consciente, inconsciente o subconsciente de la Verdadera Verdad REAL. Y parafraseando a un gran amigo referente del Teatro Social Augusto Boahl: “En el Teatro, TODO es VERDAD, incluso la MENTIRA”. Y ya sabemos bien que el Teatro es como la vida misma. Entonces, me pregunto constantemente: ¿Qué es verdad y qué es mentira en este JUEGO DE LA VIDA? ¿Cuál es la Realidad VERDADERA y cual la Realidad inventada?

Yo no tengo las respuestas ni mucho menos, pero creo que si somos capaces de crear nuestra Verdad Verdaderamente Real con un simple CLICK de CAMBIO DE REALIDAD....

Espero que este escrito te haga reflexionar en qué mundo vives y en cuál querrías vivir porque todo depende de 1 (TI/TÚ).

Mis más sinceros agradecimientos al colectivo Espiral por este pequeño espacio en la revista y como digo siempre en mis mejores momentos:

PAZ ☯ AMOR ♥ PACIENCIA

Minchix



3. REIVINDICAMOS RESPETO A NUESTRA INTEGRIDAD FÍSICA Y PSICOLÓGICA.



_ El humor sin sentido, la locura sin propósito, lo absurdo y esperpéntico, el descalabro mental, una imagen distorsionada de la realidad. ¡Así soy yo!

Somos vulnerables y de una susceptibilidad extrema y esta sociedad, es cruel y despiadada cuál buitres carroñeros.

- *La energía q vive en mi.
- *Ya no quiero enfrentamientos, ni violencia, ni momentos, q ocasionen un adiós a la energía q vive en mi.
- *Percibo lo oscuro q anida en ti.
- *Absurdas telarañas oscurecen mis sentidos, no entiendo tú actitud conmigo.
- *Quizás me equivoqué y aún no se por qué?.
- *¡Me rindo!.
- *Reflexión.
- *Más de una vez, en la silla del inculpado, el dedo acusador, me a señalado.
- *La lluvia no deja de caer, los golpes bajos hieren mi piel, un frío helado me hace perder, el equilibrio.
- *Consigo ponerme en pie, a duras penas...

Autor: Juan Luna

PONENCIA

Antes que nada, me gustaría agradecer encarecidamente aquí el hecho de que se me permita hoy hablar sobre lo que ha significado para mí el Spap. En este sentido, debo subrayar que tengo muchas cosas acerca de las que estar agradecido.

Emilio apareció en un momento clave en mi vida. Hacía unos pocos meses que, gracias a la Unidad de Salud Mental, había abandonado mi fuerte adicción al alcohol y dejado atrás mi grave enganche a la nicotina. Tan solo unos meses antes de conocer a Emilio, bebía entre quince y veinte cervezas diarias y fumaba cuatro cajetillas de tabaco negro al día. Así pues, necesitaba urgentemente un proyecto vital con el que colmar el enorme vacío que sufría y darle un significado a mi existencia.

Durante las primeras semanas nos fuimos conociendo a poco a poco. Invariablemente, tomábamos un par de cafés dos veces a la semana y hacíamos rápidas excursiones a otros municipios junto con otros usuarios de la red de Salud Mental. Los dos teníamos una cosa en común: la esquizofrenia. Nuestras conversaciones fueron ganando gradualmente en profundidad hasta llegar a compartir plenamente todas las miserias y esplendores de nuestra enfermedad.

A las pocas semanas de conocernos me fue introduciendo gradualmente en Espiral. Tomé un primer contacto con la asociación al invitarme un martes a participar en el GAM. Es decir, en lo que conocemos como “grupo de ayuda mutua”. Inmediatamente me sentí acogido por sus miembros. Los integrantes de Espiral que componen el GAM son personas sumamente hospitalarias con un alto grado de silencio y, en líneas generales, de madurez.

Además, Emilio me invitó también a participar en la revista de la asociación, en la que los usuarios de Espiral podemos expresarnos libremente y dar salida a nuestras angustias y anhelos existenciales, así como a nuestras aspiraciones reivindicativas. En menos de un año ya he participado con dos composiciones en la redacción de la revista, que se publica cada seis meses.

Por otra parte, Emilio me ofreció algo altamente valioso dentro de Espiral. Se trataba nada menos que en la posibilidad de dirigir un taller de inglés todos los sábados por la mañana. A día de hoy cuento con cuatro excelentes alumnos y espero impaciente durante toda la semana a que llegue el sábado para pasarlo en clase agradablemente con el grupo.

Además, Emilio me invitó asistir a la asociación todos los domingos para participar también en un taller de teatro. Así, Espiral me ha ofrecido la oportunidad de aprender a desinhibirme y a trabajar en equipo con los demás miembros. De hecho, hace un par de semanas tuvimos la ocasión de presentar con éxito en el Centro Cívico de la Ballena la obra *Un punto de locura*.

Por último, espero con impaciencia la celebración, el próximo 3 de junio, del Orgullo Loco, evento que los miembros activos de Espiral llevamos preparando desde hace varios meses para dar mayor importancia y visibilidad a un colectivo tan marginado y castigado socialmente como el nuestro.

Como dije al comienzo de este escrito, tengo muchas cosas de las que estar agradecido. Menos de un año después de haberseme presentado Emilio en calidad de Spap, mi vida ha dado un giro de ciento ochenta grados, con toda seguridad habría recaído en mis antiguas adicciones y, eventualmente, me habrían matado. Han salvado una vida: la mía.

Nacho Word



TESTIMONIO DE UNA MADRE

Pues mira. Todo empezó cuando mi hijo que hasta ese momento había llevado los estudios bien, dejó de tener interés hacia ellos. Decía que necesitaba pensar y ahí se pasaba las horas en el salón dando paseos y pensando, con su vaso de leche y caminando de un lado para otro. Yo, claro, no entendía nada.

Empezó ahí una peregrinación de psiquiatras y psicólogos, pero el diagnóstico más acertado tardó muchos años en llegar.

El uso y abuso de drogas hace que el propio diagnóstico se ralentice porque una cosa tapa a la otra y la enfermedad queda desdibujada detrás del consumo.

En esos primeros momentos te ves sola y sin apoyo porque acceder a la red de salud mental pública es muy lento.

Una vez que se consiguió acceder todo ha ido mejor, aunque echo en falta más formación e información hacia los familiares. El apoyo y la intervención en momentos puntuales de los propios familiares en el tratamiento creo que mejoraría los resultados.

Hay un tiempo, como con todos los problemas, de negación. En el que no aceptas la enfermedad o no quieres verla, después no te queda más remedio que aceptarla y al final la vives con naturalidad. Puedes contárselo a tus amigas y hablar de ello en confianza sin ningún pudor.

Yo lo que más he echado en falta en este proceso, que es largo, es el apoyo profesional a los familiares. Porque el usuario de salud mental quieras o no tiene su apoyo, pero nosotras las madres necesitaríamos más información y formación y no la tenemos y no sabemos cómo actuar con nuestros hijos. Si pedirles más o menos. Si estamos siendo demasiado exigentes o estamos permitiendo cosas que no deberíamos permitir.

Convivir con un hijo deprimido es muy difícil porque no sabes que hacer. Sabes que no puedes exigirle grandes cosas, pero a veces la lentitud del proceso te desespera y te gustaría poder ayudar más. Y es ahí donde necesitas información sobre qué hacer y cómo actuar.

Lo ves consumir su vida en la habitación con la persiana bajada y sin ganas de hablar con nadie, ni siquiera contigo y no entiendes nada y a la vez te preocupas, te da por pensar en cuando tú no estés y qué será de él entonces.

Creo que con todas las enfermedades graves. Ya sea las mentales o cualquier otra en la que el familiar se juega la vida, necesitaríamos de más apoyo, porque la enfermedad se cuele en la familia y lo pone todo patas arriba y la padecemos todos. Así que como afectadas directas de una enfermedad deberíamos ser tratadas. La calidad de vida baja no solo para el enfermo sino para todas las personas de su entorno.

Aún así nosotros hemos tenido mucha suerte. La enfermedad ha ido dejando paso a la salud y todo ha ido poniéndose en su sitio. Con apoyo se puede superar y llegar a una vida satisfactoria. El proceso es muy lento y hay que poner mucho de tu parte, pero hay salida. El trastorno mental puede mejorar considerablemente, incluso quedar latente y desaparecer. La salud es poder llevar una vida plena a pesar de las dificultades y eso es lo que estamos intentando ahora. Y creo sinceramente que es posible.

Pienso que dos de los principales problemas que afectan a las familias con problemas de salud mental son las drogas (incluido el tabaquismo y el alcoholismo) y la falta de recursos económicos. Está demostrado que si cuentas con el apoyo de terapeutas todo se soluciona antes. Se debería ampliar la inversión en sanidad y educación, pero también en ciencias y justicia social, lo cual ayudaría a tener un mejor pronóstico de los problemas sociales.

4. EXIGIMOS PROTECCIÓN ESPECIAL PARA LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.

ESPIRAL ABILAP

Cuando se unen las inteligencias da como fruto más inteligencia: hablo de la unión de la inteligencia lógica y la inteligencia emocional, pues la forma de ser desde el corazón incluye una razón: la de los sentimientos, la forma de ser desde el intelecto incluye un conocimiento: el de la razón la unión de razón y sentimiento siendo estos buenos motivos y nobles sentires da como resultado algo bueno, el grupo ABILAP está dotado de asociados con buena capacidad mental para resolver problemas de la vida real que necesitan un proceso,

el grupo ESPIRAL está formado por asociados con un alto sentido del respeto que es el afecto por lo leal, uniéndose el respeto al proceso y procesándose todo con respeto la cuestión no tiene que fallar, la superación de la enfermedad mental es harto complicada y difícil en exceso más no imposible para el que cree en su ideal todo parece imposible hasta que se va consiguiendo en ello radica el poder de la voluntad confío en que se han unido dos *sinergias*, dos ganas grandes de prosperar, el camino más largo empezó por el primer paso, lo demás, de Dios hay que esperararlo. Las Palmas de Gran Canaria, viernes nueve de junio de 2023. Isabel

ASOCIACIÓN CANARIA DE INTEGRACIÓN DE SALUD MENTAL ESPIRAL
LA JUNTA DIRECTIVA DE LA ASOCIACIÓN ESPIRAL ES PARA TENER UNA LEGALIDAD INSTITUCIONAL
ESTRUCTURA ORGANIZATIVA
LA ASAMBLEA: PODER GENERAL DE DECISIÓN
COMISIONES DE TRABAJOS EN EQUIPOS



5. NO QUEREMOS QUE SE CONFUNDA TRASTORNO MENTAL CON DELINCUENCIA Y AGRESIVIDAD.



Preguntas para la Revista nº11 de salud mental de la Asociación Espiral.

Para la profesional Dra. Dña Carolina Cabrera Ortega. Psiquiatra. Jefe Sección de las Unidades Hospitalarias de Trastorno de la Personalidad y Hospital de Día de Trastornos de la Personalidad. Hospital Dr. Rodríguez Lafora, Madrid.



- Los trastornos de la personalidad son una enfermedad mental mayormente poco conocidas que otras enfermedades mentales.

¿A qué es debido? Se trata de un trastorno cuya descripción y diagnóstico no está ligado exclusivamente a la sintomatología sino que se expresa fundamentalmente en las dificultades de adaptación de una persona a su medio, especialmente en lo que se refiere a las relaciones con otras personas. La descripción de los trastornos de la personalidad (TP) es reciente apareciendo como tal por primera vez en una clasificación internacional – DSM-III- en 1982. La relación terapéutica y su utilidad para el diagnóstico y tratamiento comenzó a estudiarse a partir de los años 40 del s-XX, con la influencia de conceptos psicoanalíticos en la patología mental grave.

- Cuando se diagnostican suele ser tarde y también algunos profesionales, se equivocan en el diagnóstico. ¿Por qué? Tiene relación con lo explicado en la anterior pregunta. Se suma que es un concepto controvertido, cuya clasificación diagnóstica está todavía en debate y el tratamiento es complejo. Es decir, exige a los profesionales un conocimiento amplio y profundo del tema. Así mismo la relación terapéutica es un elemento clave tanto para el diagnóstico como para el tratamiento y exige por tanto un alto nivel de compromiso por parte del profesional.

- Al ser un trastorno de la estructura de la personalidad, es mucho más difícil de tratar.

¿Están los profesionales preparados para ello? Efectivamente es difícil de tratar. La dificultad tiene que ver con que hasta la fecha no conocemos perfiles clínicos que respondan mejor o peor a un tratamiento concreto, la propia patología de la persona dificulta la relación terapéutica (alto porcentaje de abandono de tratamiento), se necesita una alta motivación por parte del paciente y del profesional para instaurar la alianza terapéutica. Son tratamientos, que en los casos más graves, precisan de una serie de condiciones que tienen que ver con que el tratamiento debe de estar organizado y adaptado al momento clínico que se encuentra un paciente (e.g. no es lo mismo tratar a una persona que está en una situación aguda y precisa de un ingreso en una planta de psiquiatría, que el mismo paciente una vez haya logrado una cierta estabilización etc.). Generalmente el paciente va a necesitar un equipo terapéutico coordinado que permita abordar con diferentes modalidades de tratamiento a lo largo del proceso terapéutico (tratamiento farmacológico, psicoterapéuticos individual, grupal, familiar etc). Además es muy importante la formación específica de los profesionales en este tipo de abordaje. Hay que señalar que, al tratarse de la estructura de la personalidad, los cambios cuando son posibles lo son a largo plazo, por tanto hablamos de tratamientos prolongados en el tiempo. Por último existen algunos tipos de TP (TP narcisista, paranoide, esquizoide, esquizotípico...) que son especialmente difíciles de abordar con las herramientas terapéuticas con las que contamos hasta la fecha.

- El tratamiento con fármacos no disminuye el sufrimiento de estos pacientes. ¿Es la terapia lo que realmente ayuda? A día de hoy hay suficiente evidencia científica y así lo señalan los principales protocolos de tratamiento de las sociedades científicas más reconocidas, que la principal herramienta de tratamiento es la psicoterapia en el sentido amplio del término, psicoterapia a largo plazo que va a precisar, dependiendo del momento evolutivo del paciente, de otras herramientas terapéuticas que van a permitir que la psicoterapia pueda seguir su proceso y no se vea interrumpida o estancada. Estas herramientas son la farmacoterapia para estabilización de algunos síntomas, psicoeducación familiar, intervenciones rehabilitadoras, intervenciones coordinadas con otros profesionales (e.g. trabajado social etc.).



- En los centros de salud mental los psicólogos y psiquiatras dedican un tiempo escaso para tratar a los pacientes. En estas enfermedades es muy necesaria la Terapia.

¿Qué hacer pues? Se trata de un tratamiento, al menos en los casos más graves que precisa de un equipo y de una organización del abordaje terapéutico que se adapte a cada momento clínico del paciente, para ello es imprescindible, más allá del interés y del tiempo en las consultas de los profesionales, que la institución se organice y fomente el desarrollo de programas específicos que puedan coordinar el tratamiento en distintos dispositivos, según necesidades del paciente: tratamiento ambulatorio intensivo, hospitalización parcial (Hospital de Día) y hospitalización a tiempo total (Comunidad Terapéutica de ingreso hospitalario), Unidades de Agudos y dispositivos ambulatorios y hospitalarios de Rehabilitación. Es esencial el papel de un Programa de Continuidad de Cuidados.

- Se asocia a estas enfermedades el consumo de drogas. ¿Es cierto que es debido a la poca tolerancia que tiene el paciente a estar sol@ y a su dependencia afectiva? No en todos los casos es así, pero es frecuente que el patrón de uso de sustancias esté íntimamente relacionado con el sufrimiento y la forma en que se relaciona el sujeto con su entorno, por lo que el tratamiento debe de abordar ambas facetas para que sea eficaz. Es fundamental valorar si el consumo de sustancias es tan importante que debe de tratarse primero, ya que puede estar impidiendo el abordaje del trastorno de base.

- ¿Es cierto que la impulsividad y la ira son características del trastorno límite de la personalidad? Así es en el caso de los trastornos límite de personalidad, que es el trastorno de personalidad más frecuente y más conocido, pero es importante señalar que no es el único tipo de trastorno de la personalidad que atendemos en la consulta, y por tanto estas características clínicas no son las únicas problemáticas en estas personas.

- En los trastornos de la personalidad, ¿es cierto que es mayor el suicidio que en otras enfermedades mentales? En el caso de los trastornos graves de la personalidad se sabe que el índice de suicidio es similar al de otras enfermedades mentales graves como es el caso de la esquizofrenia y los episodios depresivos en paciente diagnosticados de trastorno bipolar. Probablemente las personas diagnosticadas de TP son las personas con más intentos de suicidio no consumado de todas aquellas que presentan una enfermedad mental.

- La familia o cónyuge sufren mucho con este tipo de personas, ¿de qué manera se les podría ayudar? Todos los modelos terapéuticos sobre los que hay evidencia de eficacia incluyen de un modo u otro a la familia del paciente. Como en toda patología mental grave no es posible sostener cambios en la vida de una persona si no es con el abordaje de su entorno más cercano y significativo, que suele ser la familia. Además el abordaje del entorno y la familia ayuda a establecer dinámicas más funcionales que evitan dañar los vínculos entre ellos y permite abordar también sus propias dificultades.

- ¿Es cierto que la edad de est@s pacientes es joven? El diagnóstico se suele hacer en la adolescencia o al principio de la vida adulta, no obstante también en la infancia pueden debutar y por tanto es importante el diagnóstico temprano que permita que las personas puedan recibir un tratamiento adecuado cuanto antes. Pero muchas de estas personas no buscan tratamiento a lo largo de su vida o lo hacen en edades tardías y en relación a experiencias de la vida que les resulta muy difícil manejar: duelos, problemas de salud o frustraciones diversas. Es decir las personas deben ser bien atendidas en el momento en que lo necesiten, al margen de la edad que tengan y del episodio que provoca dicha búsqueda de atención.

- ¿Qué se puede hacer desde el ámbito de la prevención? Sin duda, la organización del tratamiento en la institución que permita el desarrollo de programas específicos. Estos programas específicos deben de contemplar los recursos rehabilitadores ambulatorios y hospitalarios que cubra la prevención terciaria. La colaboración estrecha entre profesionales y asociaciones de pacientes y familias que promueva un mayor conocimiento y apoyo desde la comunidad y la formación de los profesionales que favorezca un diagnóstico y tratamiento temprano son factores que contribuirán a la prevención secundaria y cuaternaria. Todo ello ayudará además a la lucha contra el estigma presente en el caso de las personas que sufren un TP.

EL SUICIDIO NO ES SOLUCIÓN



Últimamente hemos perdido compañeros, la vida son altos y bajos.

Eso lo sabemos todos, cortar tu vida no es solución, o puedes quedar peor de lo que estás si te salvas o mueres.

Así como hay tormenta viene la calma, no desesperes nadie en la vida, la naturaleza nos recuerda esto para que lo apliquemos sanamente.

Yo también he de decir que lo intenté, agradezco hoy en día estar viva, puesta no tengo los mismos problemas y pienso de manera diferente cuando me surge una bajada o depresión.

Casi muero, me operaron de la columna y me cosieron la médula, fracturé calcáneos y para más de 15 metros tengo que utilizar una silla de ruedas eléctrica porque la manual me tira de espalda. Aparte de eso perdí esfínteres y tengo pérdidas de orina las cuales tengo que usar pañales y sondas para prevenir infecciones.

En fin, que mis problemas se solucionaron pero miren mis secuelas.

¿Obré bien? Que creen ustedes pregunto, la naturaleza tan sabia es que nos recuerda lo que he dicho anteriormente.

Expongo este texto y felicito a la Asociación Espiral por el trabajo que hacen. Hemos perdido a manos de estos trágicos sucesos a dos maravillosas personas, piensen, lloren, reflexionen, cuando estén mal a todos se los digo, el suicidio no es solución.

Silvia

¿Volverías a.....



6. DERECHO REAL AL TRABAJO Y LA VIVIENDA.



A veces la infancia (también la juventud) se nos complica y no siempre salimos airosos de ella.

A veces en la infancia (también la juventud), hay malos tratos y logramos perdonarlos y estos no se apoderan de nuestros sentimientos y decisiones posteriores.

A veces, ya de mayores, la memoria encaja bien en el puzle de nuestra cabeza.

A veces no hay qué comer y no te das cuenta por el vacío de tu estómago sino porque los demás comen y tú los miras sin nada que echarte a la boca.

Otras veces, un desasosiego te invade porque te cuestionas tu identidad.

Otras, ves que tu cerebro va más lento que el de las demás personas y sabes que te cuesta pensar lo que para ellas es más sencillo.

Otras veces la simple diferencia física, de color, de género, de gustos sexuales, de religión o ausencia de ella, de conciencia filosófica, sensorial, cognitiva, psicológica hace que algunos idiotas se unan para hacerte la vida imposible acusándote a ti de idiota.

A veces tu pareja o cualquier persona de tu entorno te trata mal o abusan de ti sexualmente.

A veces una familia desestructurada, la pobreza, o un entorno hostil te marcan, te estigmatizan y hacen que acabes en una prisión.

La sociedad, el sistema, sabe mucho de prisiones. Las cárceles, las escuelas, los hospitales, los psiquiátricos, los asilos, los centros de detención de inmigrantes, los centros de menores han tenido como fin históricamente el de vigilar y castigar, el de separar para aislar al diferente; pero, no con la finalidad de recuperación y sanación de las heridas, sino como castigo solo por el simple hecho de serlo.

Centrémonos en los psiquiátricos. La gente se dio cuenta de esta jugada de la sociedad (separar para aislar al diferente) allá por los años 60 del siglo pasado y solo gracias a la anti psiquiatría. Esta demostró que el “diferente” era etiquetado de loco tanto en el mal llamado Occidente como en la Unión Soviética. En esta, los disidentes eran diagnosticados de esquizofrenia. En los países capitalistas, siempre más sutiles, convencían al individuo de [la responsabilidad de] su propia locura, y lo hacían anulándolo y aislándolo (como a los presos) y convenciéndolo de su culpabilidad.

Vamos ahora a las escuelas, que nos afectan a todos y son las trasmisoras de los valores de una sociedad. Así, no es de extrañar que las escuelas de hoy sean la muestra de dos vías que chocan frontalmente, saliendo siempre, a mi juicio, victoriosa una de ellas. Me explico. Por un lado, la educación (dentro de la escolarización) logra innumerables cambios relativos a los derechos sociales: la igualdad, la diversidad, y hemos de señalar que han sido conseguidos por siglos de luchas. Por otro, el inevitable individualismo y la competitividad propios de un sistema que niega todo lo que no sea rentable o beneficioso. Esta dualidad se exporta a todas las instituciones que mantienen personas, si no son rentables no hay inversión y si no hay inversión no hay posibilidad de desarrollo y bienestar.

Pero no debemos olvidara dos colectivos que se parecen: los locos y los presos. Y si son locas y presas más. Podríamos decir que se mantiene entre barrotes, ya sean de hierro, ya sean químicos, a quien de manera individual no se adapta a la norma establecida. Por supuesto no con el fin de la sanación y el bienestar futuro, sino como castigo por su diferencia. La pobreza es el camino más rápido hacia la droga, la cárcel y el psiquiátrico y estas tres instituciones se retroalimentan metiendo al individuo en una ESPIRAL que no tiene punto de retorno.

Por cada político o empresario famoso y televisado que va a la cárcel hay cientos de personas que se pudren en ellas por delitos ínfimos en comparación a los de estos. Tener un buen abogado, como tener un buen psicólogo, como tener un buen profesor, como tener acceso a una buena sanidad, a veces es cuestión de suerte y otras veces una cuestión económica. De poder económico.

Por eso el eslogan “Enfermedad mental igual a construcción social” es un buen punto de partida para abrir un debate sobre las diferencias y lo que hace la sociedad para anularlas. Porque la sociedad, el sistema, anula la diferencia siempre que no sea un negocio, beneficioso, que pueda controlar.

Alberto

VII Jornadas de Salud Mental "Enfermedad igual a construcción social". Gran Canaria. Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral y Asociación Bipolar Las Palmas de Gran Canaria. 18 de Mayo 2023. ULPGC

Propuesta de mejora de los cuidados y apoyos a la atención a socio sanitaria elaborada entre los participantes de las VII Jornadas DE Salud Mental para garantizar una sanidad pública y de calidad

Profesionales

- Indiscutiblemente, necesitamos que en las U.S.M, hayan más profesionales, al ser pocos tenemos carencia de atención y no se vean desbordados en tiempo y pacientes. Dichos profesionales con más formación y experiencia, que sirvan de formadores a otros.
- Al aumentar el número de profesionales y especialistas (con enfoque psicobiosocial y centrado en la persona) para recibir psicoterapia con frecuencia necesaria y sin tener que quedarnos tan solo con tratamiento farmacéutico o verse obligado a probar si podemos costearnos lo por privado.

Sistemas o medidas de apoyos

- Dotación de un local donde desarrollar parte de nuestras actividades y que sea el lugar donde empezamos a tener los primeros contactos, con compañeros que tengan las mismas inquietudes.
- Necesitamos apoyos económicos para poder desarrollar distintas actividades que nos ayuden a formarnos, integrarnos, compartir con amigos, familiares y ciudadanos, pues tenemos muchas inquietudes e iniciativas para salir de nuestro entorno habitual que nos aísla y margina.
- Experiencia piloto con un equipo de Promotores de Salud Mental, con expertos por experiencia.
- Promover e incentivar más grupos de Apoyo Mutuo, pues así acompañamos a quienes lo necesitan.

Atención primaria

- Elaborar protocolos de actuación para los médicos de medicina familiar deben tener criterios para derivar a los servicios de salud mental.
- Hacer más hincapié en la atención primaria para prevenir ingresos y reingresos.

Unidades o Servicios de salud mental

- Creación de la Dirección General de Salud Mental, adscrita al Gobierno de Canarias.
- Participación activa, real y eficaz en cualquier tema relacionado con salud que nos ocupa.
- Exigencia de personal cualificado y formado dentro de la red de salud.
- Creación de la especialidad y la categoría profesional en salud demandada, como ya se ha hecho en otras CCAA. Demandando estabilidad a sanitarias.
- Mayor tiempo de consulta, trato sanitario/paciente.

8. PENSIONES DIGNAS.



- Cambio total del sistema de ingresos en los hospitales, en el trato a los usuarios.
- No contenciones y trato más humano.
- Aumento del número de profesionales, según demanda de usuarios.
- Inclusión de la figura de un técnico de empleo, que les informen y guíen en la consecución de esta reivindicación, causa que podría resolver muchos casos, al alcanzar una de sus metas.
- Inclusión de terapias alternativas (mindfullnes, yoga, etc) como parte de los tratamientos y dentro de las prestaciones y servicios de SCS.
- Más figuras de integrador social y acompañantes terapéuticos para poder disfrutar del ocio y tiempo libre de forma saludable. Realizar talleres periódicos en las U.S.M., Asistencia a domicilio.
- Participación ciudadana, mayor número de actividades en la comunidad, siendo los interesados quienes las organicen, dotándoles de los medios pertinentes, local, trabajo, etc....
- Alternativa a la medicación por acompañamiento psicoterapéutico e integración de familiares en el proceso.

Recuperación del entorno

- Atención psicológica a las familias, tanto en el momento que se detecte el trastorno, su evaluación, como en el transcurso de la vida.
- Dotación de recursos humanos para acompañar a las familias/paciente.

Prevención

- Elaborar de campañas publicitarias de sensibilización y concienciación sobre prevención de trastornos de salud de las personas afectadas y minimizar la discriminación de este colectivo.
- Dotación de recursos para la prevención, asistencia e integración de los trastornos y las personas afectadas.
- Dotar y controlar, para en las etapas más tempranas de los niños que sus familias les proporcionen una alimentación saludable, evitando de esta manera el incremento de usuarios de salud.
- Incorporar dentro de atención a la salud mental, un centro de atención y apoyo sobre el suicidio, dotado de todos los medios oportunos, ofrecer un chat, teléfono, talleres, charlas o actividades para los jóvenes. Incorporar a voluntarios que deseen ayudar a estas personas.



9. DEMANDAMOS MÁS PROFESIONALES EN ESTE ÁMBITO.



Los Poetas: Francisco Lezcano e Ina Molina nos han ofrecido los "Beneficios - Donación" de sus obras poéticas: Poemario de la Madre, "Carmen" y "Las Esquinas del Tiempo" respectivamente, a los cuales les estamos muy agradecidos por su colaboración con La Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral.

Participantes y colaboradores de la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral

Participan en nuestra asociación personas afectadas por una problemática psicosocial, familiares, vecinos, amigos y colaboradores que respetan nuestra forma de organización.

Participamos con voz y voto en el:

CIRPAC (Consejo Insular de Rehabilitación Psicosocial y Acción Comunitaria)

COMASAM (Comisión Asesora en Salud Mental).

Consejo Sectorial de la Discapacidad del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria.

Estamos en contacto y apoyado la labor que realiza nuestra asociación por el: PIRP (Programa Insular de Rehabilitación Psicosocial)

Además colaboran con nosotros asociaciones de profesionales como: Asociación Canaria de Neuropsiquiatría y Salud Mental

Asociación Canaria de Rehabilitación Psicosocial

Sociedad para el Fomento de la Investigación en Salud Mental Doctor Negrín

Ayuda y colabora con la distribución de la Revista de Salud Mental:

Ayuntamiento de Moya

Ayuntamiento de Mogán



Estamos en contacto y en colaboración con la celebración del Día del Orgullo Loco con otras asociaciones en primera persona a nivel Estatal.

La justicia social es más importante para la salud mental que la terapia y la medicación. Dainius Pūra

Asociación Espiral: Centro Cívico Madera y Corcho.

Martes - Grupo de Apoyo Mutuo: 11:00 a 12:30 Horas

Miércoles - Salidas a visitar museos, tomar un café, etc. 17:00 a 20:00 horas

Jueves - Actividad de fútbol: 10:00 a 12:00 horas

Sábado -Taller de inglés: 12:00 a 13:00 horas

- Excursiones y asaderos por los Municipios de la Isla.

Domingo - Actividades recreativas, culturales, charlas y talleres de formación e información: 16:30 a 20:00 horas. Grupo de teatro

Elaboramos y redactamos "La Revista de Salud Mental Espiral"

Asociación Abilap: Centro Cívico Virgen de Fátima

Viernes - Grupo de Apoyo Mutuo: 18:00 a 19:30 horas

Celebración de cumpleaños de los compañeros



TEATRO

"UN PUNTO DE LOCURA"

COMPañIA EA



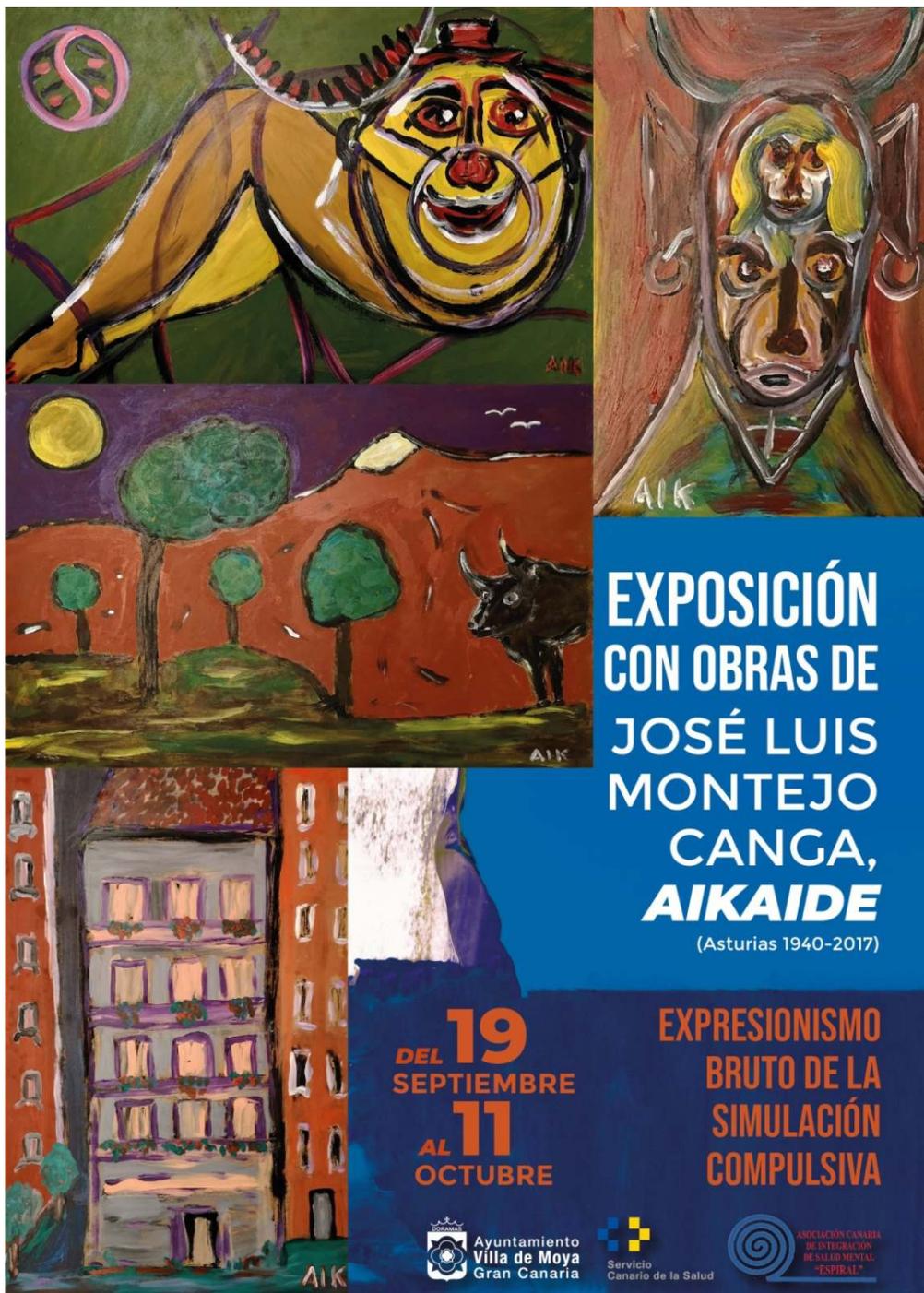
USUARIOS DE SALUD MENTAL

MARTES 9 DE MAYO
CENTRO CÍVICO LA BALLENA
18:00 HORAS

Para cualquier colaboración, nuestro Nº de cuenta bancaria:

BBVA IBAN: ES32 0182 4951 16 0201691305

TU APORTACIÓN Y COLABORACIÓN ES IMPORTANTE



La Inauguración de la Exposición de pintura de Aikaide, se expondrá en la Casa de la Cultura del Municipio de Moya, el día 19 de septiembre de 2023 a las 11:30 horas.

El Legado de Montejo

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 impresionismo 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 su legado.

Su legado fue de 30 obras de sus pinturas.

Para donación en la adquisición de cualquier obra de Aikaide:

Ponerse en contacto con el compañero Emilio: 683 268 563



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