

PERIODISME I SALUT MENTAL



spib.press | Sindicat de Periodistes
de les Illes Balears

2021 | MANUAL DE COMUNICACIÓ



Introducció

A més de defensar els drets dels treballadors, el Sindicat de Periodistes de les Illes Balears es proposa ampliar i millorar la funció de servei públic que exerceixen els mitjans de comunicació i ajudar al fet que els professionals comptin amb les millors eines per a l'exercici responsable i constructiu del periodisme.

**Evitar
prejudicis**

**Corregir
errors**

**Fomentar
l'inclusió**

Amb aquest objectiu hem elaborat aquest manual de bones pràctiques sobre la salut mental, un problema social de primer ordre en el qual els periodistes i els mitjans de comunicació hem de corregir els nostres errors i prejudicis per a jugar un paper positiu, que allunyi l'estigma dels qui sofreixen trastorns de salut mental, contribueixi a la seva inclusió i promogui polítiques públiques més decidides en favor dels afectats i les seves famílies, que podem ser qualsevol de nosaltres.



Un repte per al periodisme

Una de cada quatre persones té al llarg de la seva vida algun problema de salut mental. Qualsevol de nosaltres pot veure's afectat en qualsevol moment per trastorns mentals. Els periodistes, que prestem un servei públic, tenim l'obligació de contribuir a normalitzar una realitat que roman en bona part silenciada. **Hem de combatre els prejudicis i ajudar a superar l'estigmatització**, que provoca que moltes persones no cerquin ajuda per vergonya i afegeix sofriment als malalts i les seves famílies.

En el món, 450 milions de persones pateixen problemes greus de salut mental, que tenen la seva expressió extrema en 800.000 suïcidis anuals. **A Espanya, els trastorns mentals greus afecten entre el 2,5% i el 3% de la població** i tant l'ansietat com la depressió s'estenen al 6,7% de la ciutadania. Les morts per suïcidi al país, unes 3.000 anuals, superen a les d'accidents de trànsit, i la meitat de les persones amb trastorns mentals no reben tractament.

La desocupació entre els qui tenen un diagnòstic de salut mental arriba al 80%, la qual cosa **afegeix un llast discriminatori** més a unes malalties que a vegades també estan lligades a altres factors de vulnerabilitat com la discapacitat, la falta d'habitatge, la immigració i la reclusió penal.

La reproducció en els mitjans dels prejudicis de la societat sobre la salut mental consolida l'estigma i entorpeix l'avanç cap a un nou enfocament del **greu problema de salut pública que representen els trastorns mentals**.

Els periodistes, de manera individual i col·lectiva, podem contribuir a reduir les barreres. **Tenim el deure social d'escoltar els experts els malalts** per aprendre com ajudar-los i què canviar per a informar de manera constructiva.



Superar prejudicis

Els especialistes assenyalen algunes de les pràctiques negatives dels mitjans de comunicació quan abordem directament o indirectament la salut mental.

- No caben generalitzacions, perquè els problemes de salut mental són tan diversos i comuns que els qui els pateixen són un col·lectiu molt variat.
- Són estigmatitzants les etiquetes simplistes, com caracteritzar a una persona en funció del seu problema de salut mental, com si aquesta fos la seva condició essencial i no una més de les seves circumstàncies.
- Un dels factors que més aprofundeix el prejudici és relacionar trastorns mentals amb violència, una cosa comuna en informacions de successos i en moltes ocasions sense proves.
- Malgrat l'extensió dels trastorns de salut mental, és freqüent presentar a qui pateix una malaltia mental com una persona anormal, aïllada, incapaç, incurable o farmacodepenent.
- És una errada confondre trastorn mental amb incapacitat. Tampoc és equiparable un problema de salut mental amb discapacitat intel·lectual, encara que puguin coincidir, ni amb deterioració cognitiva.
- Els enfocaments paternalistes, compassius i sensacionalistes no ajuden als malalts ni a les seves famílies. Tampoc la descripció o la representació visual dels afectats per trastorns mentals com a persones aïllades, temoroses, passives o desesperades.
- Els perills del sensacionalisme són evidents en els casos de suïcidi, on massa vegades es recorre a detalls truculents i s'expliquen els mètodes utilitzats, alguna cosa que pot incentivar conductes suïcides.
- Amb freqüència s'utilitzen termes de salut mental per a definir situacions en altres contextos, sempre amb connotacions negatives: "La psicosi s'ensenyoreix de la ciutat", "Nit d'esquizofrènia", "L'equip s'enfonsa en la depressió", "Una relació bipolar".



Les 14 claus

Algunes regles bàsiques ens poden ajudar a millorar l'acostament periodístic als temes de salut mental són:

- 1** Considerar els trastorns de salut mental com un problema de salut pública.
- 2** Evitar donar rellevància a la malaltia mental per sobre de la resta de circumstàncies personals i socials per a explicar casos de violència.
- 3** Donar veu a les persones amb problemes de salut mental per a trencar estereotips.
- 4** Difondre històries de superació.
- 5** Posar l'accent en els drets, en lloc de fer-ho en la compassió.
- 6** No etiquetar a les persones pels seus trastorns de salut mental ni destacar aquesta condició per cridar l'atenció.
- 7** Ressaltar assoliments sanitaris, avanços i iniciatives d'integració dels malalts.
- 8** Evitar la culpabilització de les persones i les seves famílies presentant els trastorns de salut mental com a conseqüència de les seves accions.
- 9** No recórrer a termes de salut mental per a caracteritzar pejorativament persones o situacions.
- 10** Fer referència als recursos sanitaris i socials que tenen al seu abast els qui pateixen trastorns mentals.
- 11** Demanar informació a especialistes i rebutjar fonts poc fiables.
- 12** Incrementar les informacions sobre salut mental.
- 13** No difondre notícies sobre suïcidis concrets com a simples successos.
- 14** En cas de suïcidis amb conseqüències rellevants o comeses per persones destacades, evitar detallar el mètode emprat.

PERIODISMO Y SALUD MENTAL



● MANUAL BÁSICO DE BUENAS PRÁCTICAS ●

spib.press | Sindicat de Periodistes
de les Illes Balears

2021 | MANUAL DE COMUNICACIÓN



Introducción

Además de defender los derechos de los trabajadores, el Sindicat de Periodistes de les Illes Balears (SPIB) se propone ampliar y mejorar la función de servicio público que ejercen los medios de comunicación y ayudar a que los profesionales cuenten con las mejores herramientas para el ejercicio responsable y constructivo del periodismo.

**Evitar
prejuicios**

**Corregir
errores**

**Fomentar la
inclusión**

Con ese objetivo hemos elaborado este manual de buenas prácticas sobre la salud mental, un problema social de primer orden en el que los periodistas y los medios de comunicación debemos corregir nuestros errores y prejuicios para jugar un papel positivo, que aleje el estigma de quienes sufren trastornos de salud mental, contribuya a su inclusión y promueva políticas públicas más decididas en favor de los afectados y sus familias, que podemos ser cualquiera de nosotros.



Un reto para el periodismo

Una de cada cuatro personas tiene a lo largo de su vida algún problema de salud mental. Cualquiera de nosotros puede estar afectado en cualquier momento por trastornos mentales. Los periodistas, que prestamos un servicio público, tenemos la obligación de contribuir a normalizar una realidad que permanece en buena medida silenciada. **Debemos combatir los prejuicios y ayudar a superar la estigmatización**, que provoca que muchas personas no busquen ayuda por vergüenza y añade sufrimiento a los enfermos y sus familias.

En el mundo, 450 millones de personas sufren problemas graves de salud mental, que tienen su expresión extrema en 800.000 suicidios anuales. **En España, los trastornos mentales graves afectan a entre el 2,5 % y el 3 % de la población y tanto la ansiedad como la depresión se extienden al 6,7 % de la ciudadanía.** Las muertes por suicidio en el país, unas 3.000 anuales, superan a las de accidentes de tráfico, y la mitad de las personas con trastornos mentales no reciben tratamiento.

El desempleo entre quienes tienen un diagnóstico de salud mental alcanza el 80 %, lo que **añade un lastre discriminatorio** más a unas dolencias que en ocasiones también están ligadas a otros factores de vulnerabilidad como la discapacidad, la falta de vivienda, la inmigración y la reclusión penal.

La reproducción en los medios de los prejuicios de la sociedad sobre la salud mental consolida el estigma y entorpece el avance hacia un nuevo enfoque del **grave problema de salud pública que representan los trastornos mentales.**

Los periodistas, de forma individual y colectiva, podemos contribuir a reducir las barreras. **Tenemos el deber social de escuchar a los expertos y a los enfermos** para aprender cómo ayudarles y qué cambiar para informar de forma constructiva.



Superar prejuicios

Los especialistas señalan algunas de las prácticas negativas de los medios de comunicación cuando abordamos directa o indirectamente la salud mental.

- No caben generalizaciones, porque los problemas de salud mental son tan diversos y comunes que quienes los padecen son un colectivo muy variado.
- Son estigmatizantes las etiquetas simplistas, como caracterizar a una persona en función de su problema de salud mental, como si esa fuera su condición esencial y no una más de sus circunstancias.
- Uno de los factores que más ahonda el prejuicio es relacionar trastornos mentales con violencia, algo común en informaciones de sucesos y en muchas ocasiones sin pruebas.
- A pesar de la extensión de los trastornos de salud mental, es frecuente presentar a quien padece una enfermedad mental como una persona anormal, aislada, incapaz, incurable o farmacodependiente.
- Es común confundir trastorno mental con incapacidad. Tampoco es equiparable un problema de salud mental con discapacidad intelectual, aunque puedan coincidir, ni con deterioro cognitivo.
- Los enfoques paternalistas, compasivos y amarillistas no ayudan a los enfermos ni a sus familias. Tampoco la descripción o la representación visual de los afectados por trastornos mentales como personas aisladas, temerosas, pasivas o desesperadas.
- Los peligros del amarillismo son directos en los casos de suicidio, donde demasiadas veces se recurre a detalles truculentos y se explican los métodos utilizados, algo que puede incentivar conductas suicidas.
- Con frecuencia se utilizan términos de salud mental para definir situaciones en otros contextos, siempre con connotaciones negativas: “La psicosis se adueña de la ciudad”, “Noche de esquizofrenia”, “El equipo se hunde en la depresión”, “Una relación bipolar”.



Las 14 claves

Algunas reglas básicas nos pueden ayudar a mejorar el acercamiento periodístico a los temas de salud mental.

- 1** Considerar los trastornos de salud mental como un problema de salud pública.
- 2** Evitar dar relevancia a la enfermedad mental por encima del resto de circunstancias personales y sociales para explicar casos de violencia.
- 3** Dar voz a las personas con problemas de salud mental para romper estereotipos.
- 4** Difundir historias de superación.
- 5** Poner el acento en los derechos, en lugar de en la compasión.
- 6** No etiquetar a las personas por sus trastornos de salud mental ni destacar esa condición para llamar la atención.
- 7** Resaltar logros sanitarios, avances e iniciativas de integración de los enfermos.
- 8** Evitar la culpabilización de las personas y sus familias presentando los trastornos de salud mental como consecuencia de sus acciones.
- 9** No recurrir a términos de salud mental para caracterizar peyorativamente a personas o situaciones.
- 10** Hacer referencia a los recursos sanitarios y sociales que tienen a su alcance quienes padecen trastornos mentales.
- 11** Pedir información a especialistas y desechar fuentes poco fiables.
- 12** Incrementar las informaciones sobre salud mental.
- 13** No difundir noticias sobre suicidios concretos como meros sucesos.
- 14** En caso de suicidios con consecuencias relevantes o cometidos por personas destacadas, evitar detallar el método empleado.