

PERIODISMO Y SALUD MENTAL



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.