

# 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 farmacodependent.
- 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.