



El 10 de Octubre: historia de los que cuidan su Salud Mental y los que están a su lado cada día.

He decidido escoger este tema como primer artículo del curso porque nuestro trabajo en AFAMMCA-ACFAMES, nace y se alimenta día a día de las necesidades de nuestro colectivo: **Los familiares y las personas que luchan día a día por tener una salud mental y una actitud ante la vida positiva.** Gracias a ellos estamos aquí y también gracias a ellos se celebra este día. Son las asociaciones como la nuestra las que en gran parte contribuyen a que la Salud Mental sea un tema social, por esto merece la pena que empecemos por darnos este reconocimiento.

El 10 de Octubre es el Día Mundial de la Salud Mental. Este Día fue celebrado por primera vez el 10 de octubre de 1992, con el fin de promover la conciencia sobre diferentes aspectos de la salud mental en la población general. La conmemoración de esta fecha es una iniciativa de la Federación Mundial de Salud Mental con el copatrocinio de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Este año el lema es **Dignidad en Salud Mental.**

Quizás el comienzo de esta historia se sitúa en las décadas de los 60, y 70, con el comienzo de la utilización de los neurolépticos para el tratamiento de los problemas severos de salud mental y el cierre sistemático de los manicomios, Un mejor control de los síntomas más perturbadores permitirá a los pacientes convivir con sus familiares en el hogar y en ambientes más naturales: en la comunidad. **Es aquí cuando comienza nuestro trabajo y el camino hacia la dignidad.**

A partir de entonces el cuidado de la salud mental pasa a ser también cosa de la persona afectada y también de su familia...**cuidados desde el cariño pero en demasiadas ocasiones desde la desinformación y la soledad.** Al comprobarse que los efectos secundarios de la medicación neuroléptica daba lugar a un importante incumplimiento por parte de muchos pacientes, que en algunos no era eficaz, y en casi todos no era suficiente, **las familias deciden juntarse en las primeras asociaciones: apoyarse y ayudarse mutuamente.**

Nos llena de orgullo decir que **AFAMMCA lleva desde el año 1986 aunando familias** con el objetivo de mejorar la calidad de vida de aquellos que cada día luchan por su salud mental. Además nos llena de alegría decir que **ACFAMES lleva desde 1998 apoyando familias** con el objetivo de también de romper con aquella soledad y desinformación. La guinda del pastel es desde el 2012; que **AFAMMCA-ACFAMES se renueva y busca más recursos para dar más fuerza a nuestros socios en su lucha contra el estigma.** Y además no estamos solos porque Salud Mental Catalunya lleva en este mismo escenario desde el 1992 y la Confederación Salud Mental España (FEAFES) desde 1983. En la actualidad, integran a 19 federaciones autonómicas y asociaciones uniprovinciales, las cuales agrupan a cerca de 300 asociaciones y suman más de 45.000 socios y socias en todo el territorio estatal.

Todo esto significa que estamos en el camino de conseguir que **cada vez más personas nos impliquemos en el cuidado de la salud mental y en la recuperación de las personas que la han perdido** en algún momento. Sabemos que nuestra manera de abordar el problema es eficaz. La intervención familiar, unifamiliar y multifamiliar, combinada con el tratamiento médico, psicológico, comunitario y psicosocial reduce la sobrecarga de las familias y también las recaídas y las re-hospitalizaciones. Sabemos que la sociedad necesita cuidar su salud mental y dejar de estigmatizar al que la pierde. Y porque sabemos esto, ojalá necesitemos cada vez un lugar más grande para compartirlo.

Estoy convencida de que necesitamos de una intervención integral. No la concibo sin la propia persona, sin su familia, sin profesionales comprometidos y cuidados, sin la comunidad y sin la sociedad en general. Creo que no es solo un problema de un colectivo pero estoy muy satisfecha de pertenecer a él. Al de los que cuidan su Salud Mental y los que están a su lado cada día. Gracias y....colorín colorado...**cuantas cosas hemos logrado.**

Nuria Cuña Torrell
Psicóloga de Afammca-Acfames

Barcelona, Octubre 2015