

# RECOMANACIONS

---

## El tractament de la salut mental als mitjans audiovisuals

---

setembre de 2015

---



Generalitat de Catalunya  
**Departament  
de Salut**



**Consell  
de l'Audiovisual  
de Catalunya**

---

Se'n permet la reproducció, la distribució i la comunicació pública sempre que se'n citi la procedència (autoria, títol, òrgan editor) i que no es faci amb finalitats comercials. No es permet la creació d'obres derivades sense autorització expressa dels autors i de l'editor.

Consell de l'Audiovisual de Catalunya  
c. dels Vergós, 36-42  
08017 Barcelona

Departament de Salut  
Travessera de les Corts, 131-159 (Pavelló Ave Maria)  
08028 Barcelona

1a edició electrònica: setembre de 2015

# Recomanacions sobre el tractament de la salut mental als mitjans audiovisuals

---

## 1. CONSIDERACIONS GENERALS

Els trastorns mentals es refereixen a una ampla gama de condicions de salut mental que afecten temporal i substancialment la capacitat de les persones per afrontar les demandes de la vida diària. Aquesta condició pot causar alteracions de pensament, de percepció, d'estat d'ànim, de personalitat o de comportament, tot i que de vegades és invisible i no aparent davant els altres. A diferència de la discapacitat psíquica o la demència, el trastorn mental no disminueix ni deteriora les facultats mentals, sinó que les altera de forma esporàdica. Totes les persones som susceptibles de tenir problemes de salut mental, com de patir qualsevol altra malaltia. El tractament i la recuperació són possibles i moltes persones amb un diagnòstic de salut mental porten una vida normalitzada.

Per la seva influència en l'opinió pública, els mitjans de comunicació poden ser una eina molt útil en la normalització dels trastorns mentals ajudant a combatre estereotips. Si bé el tractament dels problemes de salut mental tendeix a ser acurat i sensible, de vegades s'exagera el risc d'agressivitat, s'afavoreix la por i la desconfiança i s'eixampla la bretxa del desconeixement sobre els temes de salut mental.

El tractament dels problemes de salut mental en els mitjans de comunicació és complex. És per això que associacions de salut mental de tot el món han manifestat la seva voluntat de cooperació amb els mitjans per tal de millorar el tractament que en fan.

### ELS PROBLEMES DE SALUT MENTAL SÓN:

**Habituals:** 1 de cada 4 persones té o tindrà un problema de salut mental al llarg de la seva vida, segons l'Organització Mundial de la Salut. Aquests problemes poden aparèixer en qualsevol moment de la vida, des de la infància fins a la vellesa.

**D'interès general:** Tothom coneix algú en el seu entorn proper que n'ha experimentat en primera persona i tots estem exposat a patir-ne al llarg de la nostra vida.

**Estigmatitzats:** Moltes persones amb un trastorn mental han estat víctimes de l'estigma i la discriminació. Moltes persones amaguen que han estat diagnosticades per por al rebuig. L'estigma dificulta la recuperació i agreuja el patiment tant o fins i tot més que els símptomes del trastorn.

## 2. ALGUNS TRACTAMENTS INADEQUATS EN ELS MITJANS DE COMUNICACIÓ

- **Tractar els temes de salut mental com infreqüents o aïllats.** Realitat: Els problemes de salut mental afecten al 25% de la població mundial.
- **Parlar de les persones amb diagnòstics de salut mental com a violentes, perilloses o imprevisibles.** Realitat: Les persones amb un trastorn mental no són més violentes que la resta de la societat.
- **Emprar generalitzacions com “els malalts mentals són” o “els esquizofrènics es comporten...”, així com utilitzar una etiqueta o diagnòstic com a nom propi.** Realitat: Els problemes de salut mental es viuen i afecten a cada persona de forma diferent.
- **Considerar que es tracta de persones incapacitades, que els trastorns mentals són incurables, i que impedeixen portar una vida normalitzada.** Realitat: Amb un tractament adequat i un entorn social i familiar favorable, una persona pot superar les limitacions del trastorn mental, treballar, mantenir relacions socials, cuidar dels seus fills, etc.
- **Tractar totes les persones amb problemes de salut mental amb compassió i paternalisme.** Realitat: L'àmplia majoria de persones amb un trastorn mental són capaços de dur a terme tasques en espais laborals, comunitaris i socials. És l'estigma el qual limita moltes vegades l'accés a aquests àmbits.
- **Confondre trastorn mental amb discapacitat psíquica o demència.** Realitat: A diferència de la discapacitat psíquica o la demència, el trastorn mental no disminueix ni deteriora les facultats mentals, sinó que les altera de forma esporàdica.
- **Il·lustrar les informacions sobre salut mental amb imatges que despertin compassió o rebuig.** Realitat: Les persones amb problemes de salut mental no volen ser mostrades visualment de manera diferent que la resta de la societat.

- **Utilitzar “esquizofrènic” o “bipolar” per referir-se a dues ments o a personalitat dual o múltiple.** Realitat: L'esquizofrènia i el trastorn bipolar no són trastorns de personalitat. L'esquizofrènia és un trastorn psicòtic i el trastorn bipolar un trastorn de l'estat d'ànim.
- **Parlar del tractament farmacològic com la única via de recuperació.** Realitat: Depenent del trastorn mental i de l'evidència científica, freqüentment es combina el tractament farmacològic amb rehabilitació psicosocial, psicoteràpies i suport familiar.

### 3. RECOMANACIONS DEL LLENGUATGE

Escollir el llenguatge adequat per descriure a les persones amb problemes de salut mental és important. L'ús de termes inexactes pot reforçar els estereotips i l'estigmatització. El següent quadre mostra alguns dels termes incorrectes més utilitzats, així com alguns suggeriments alternatius.

Cal evitar	Seria preferible	Per què?
Un <i>psicòtic</i> , un <i>esquizofrènic</i> , una <i>anorèxica</i> , un <i>autista</i> ...	<b>Una persona que té o ha tingut</b> psicosi, esquizofrènia, anorèxia, autisme...o bé, algú que té un diagnòstic de...	Les persones són més que el seu diagnòstic de salut mental. Aquest no els defineix.
Utilitzar els termes <i>esquizofrènic</i> , <i>bipolar</i> , <i>psicosis</i> , <i>depressiu</i> per descriure situacions o coses caòtiques, irracionals, extravagants.	Buscar <b>recursos lingüístics o adjectius que no apel·lin a la salut mental</b> . Ex: les declaracions de tal persona van ser incoherents.	Aquesta adjectivació negativa perpetua mites i estereotips.
Titulars alarmants o morbosos que inclouen el tema de salut mental de manera gratuïta per captar l'atenció.	Esmentar els problemes de salut mental només quan és <b>imprescindible per entendre</b> correctament la notícia i sempre de <b>manera contextualitzada</b> .	Tenir un problema de salut mental no és un factor causal de conductes violentes.
El malalt mental, la persona que pateix de malaltia mental, la víctima, l'aflicció del malalt mental.	<b>Persona</b> amb problemes de salut mental, <b>persones</b> que tenen o conviuen amb trastorn mental.	Moltes persones amb problemes de salut mental viuen una vida plena i es recuperen.
<i>Reclusos</i> , <i>interns</i> , <i>tancats en manicomis</i> o <i>psiquiàtrics</i> .	<b>Pacients</b> , usuaris de <b>centres de salut mental</b> , <b>ingressos</b> hospitalaris i processos de rehabilitació.	Les persones són tractades a un hospital, no tancades a un manicomi (terme antiquat i ofensiu) ni a la presó.
<i>Boig</i> , <i>maniàc</i> , <i>tarat</i> , <i>llunàtic</i> , <i>pertorbat</i> , <i>dement</i> ...	<b>Una persona amb un problema de salut mental</b> , que té un trastorn mental.	Aquestes paraules solen estar vinculades a perillositat, comportament estrany o burla.

## 4. RECOMANACIONS PER A PROGRAMES INFORMATIUS

Dins aquest apartat s'estableixen unes recomanacions pels programes informatius en diferents formats, com ara teletinformatius o butlletins de notícies radiofòniques, magazins, petits reportatges, espais de debats i entrevistes, etc.

En la informació sobre els problemes de salut mental, pot ser positiu incloure el testimoni d'alguna persona que els hagi patit. Mostrar una "història humana" pot fer caure mites i estereotips i que el contingut sigui més interessant. En les entrevistes a persones amb un problema de salut mental, s'ha de considerar el següent:

- **Cal escoltar i respectar** l'abast i la profunditat que la persona entrevistada vulgui donar a les seves declaracions. S'ha de tenir en compte que comparteix experiències personals sovint doloroses.
- És positiu posar en valor les **històries de superació personal, de recuperació, apoderament i vida normalitzada**. Els detalls sobre com algú s'ha recuperat pot ajudar a molts espectadors amb els seus propis problemes.
- **Cal evitar el sensacionalisme** en la informació, fins i tot quan es tractin esdeveniments traumàtics de la persona entrevistada. Els titulars també han de respectar aquesta moderació.

I sempre que sigui possible, cal encoratjar les persones teleespectadores a demanar ajuda si creuen que poden tenir un problema de salut mental.

Pel que fa a les informacions sobre successos violents, els estudis demostren que el vincle entre salut mental i violència és fals. Davant d'aquestes peces cal fer un seguit de reflexions prèvies:

- **És rellevant per a la història que la persona que es nomena té una trastorn mental?** Tenir un diagnòstic de salut mental no justifica un caràcter o comportament agressiu i no sempre és la causa d'un acte violent.
- **Quines són les fonts utilitzades? Es pot confiar en els testimonis del veïnatge per demostrar l'estat de salut mental d'una persona o es basen en suposicions?** S'ha d'evitar tota especulació sobre la salut mental de les persones implicades si no es disposa d'aquesta informació verificada.

- **És apropiat que s'esmenti el trastorn mental de la persona al titular o a l'inici?**  
Cal respectar el dret a la intimitat de les persones amb problemes de salut mental i dels seus familiars, tal com estableix el codi deontològic de la professió periodística a Catalunya.

## 5. RECOMANACIONS PER A DOCUMENTALS I REPORTATGES EN PROFUNDITAT

Les obres menys subjectes a l'actualitat, com un documental o un reportatge en profunditat sobre els problemes de salut mental, poden ajudar a informar i sensibilitzar la població sobre els problemes de salut mental, i aconseguir canvis d'actituds i comportaments cap al col·lectiu, especialment, si es té en compte la seva veu i experiència. Així, cal tenir en compte:

### 5.1. RECERCA

- És convenient adreçar-se a **entitats de persones amb problemes de salut mental** per cercar els testimonis amb experiència en primera persona del documental.
- És positiu obtenir la **major quantitat de veus diferents** com sigui possible, donat que els problemes de salut mental es viuen i afecten a cada persona de forma diferent.
- Les entitats de salut mental poden **assessorar en relació amb el tractament dels continguts** o la revisió del guió, així com oferir dades i informació rellevant.
- Les **persones expertes** en els diferents àmbits del coneixement relacionats amb la salut mental contribuiran a oferir-ne una visió fonamentada en la ciència.

### 5.2. EL RODATGE

- **Cal respectar el benestar** de les persones entrevistades i de les seves famílies.
- **Explicar prèviament els aspectes entorn dels que tractarà l'entrevista facilitarà que** les persones entrevistades comparteixin les seves experiències personals.
- És convenient **mostrar una àmplia gamma de persones** per il·lustrar una història al voltant de la salut mental: qualsevol persona, de qualsevol edat, gènere, professió i estatus social, pot patir un trastorn mental.



- La gran majoria de les persones amb problemes de salut mental no estan hospitalitzades a causa de la seva condició, de manera que és més realista **mostrar-los en espais públics i privats que freqüentín.**
- Cal evitar imatges i àudios que transmetin aïllament social, obscuritat, compassió o rebuig i que poden ajudar a perpetuar estereotips en lloc de normalitat.

## 6. RECOMANACIONS PER A OBRES DE FICCIÓ QUE VULGUIN DIVULGAR UNA IMATGE NORMALITZADA

Aquelles creacions que vulguin divulgar una imatge normalitzadora en relació amb les malalties mentals, quan la construcció del guió i dels personatges ho permeti, han de considerar els aspectes següents.

- **Fer recerca escoltant.** Quan es vulgui dotar d'autenticitat una història amb personatges amb problemes de salut mental, és enriquidor parlar-ne amb persones que ho hagin experimentat realment. Cal assegurar-se que, en el context de l'obra, la vivència del personatge sigui autèntica: simptomatologia real del trastorn, les opcions de tractament i els serveis disponibles. Obtenir l'assessorament de persones expertes i d'entitats de salut mental també ajudarà a incrementar l'autenticitat.
- **Mostrar els personatges amb malalties en els seus altres rols a la vida, més enllà del problema de salut mental.** Que el personatge experimenti un problema de salut mental no vol dir necessàriament que la seva personalitat canviarà per complet. És convenient que, si l'obra ho permet, es representi com la mateixa persona de sempre, que només passa per un moment de malaltia.
- **Mostrar com reaccionen altres personatges.** L'estigma i la discriminació afecten negativament les vides de les persones amb problemes de salut mental i és interessant mostrar el rebuig o l'empatia dels altres cap a la persona afectada i l'impacte negatiu o positiu que té sobre les persones afectades.
- Quan el format ho permeti, **donar a la història el temps suficient per desenvolupar-se.** Els símptomes dels problemes de salut mental es manifesten en un període de temps i creixen en intensitat, no surten d'un dia per l'altre. Igualment, la recuperació també pot ser un procés llarg.
- **L'humor pot ser útil.** Es poden abordar les qüestions de salut mental amb humor i calidesa, però cal evitar la seva ridiculització o caure en estereotips.

## 7. COMUNICACIÓ DE CONTINGUTS INADEQUATS

Qualsevol persona que trobi un contingut o representació que consideri inadequat o estigmatitzant dels problemes de salut mental als mitjans de comunicació, ja sigui a la programació o a la publicitat de qualsevol ràdio o televisió, pública o privada, pot adreçar-se a les següents institucions:

- A la **Defensa de l'Audiència del Consell de l'Audiovisual de Catalunya**. Les persones usuàries dels mitjans audiovisuals poden adreçar-se al Consell de l'Audiovisual de Catalunya (CAC) per expressar les seves queixes, opinions, suggeriments o consultes. Les quals poden fer-se sobre la programació i la publicitat de qualsevol ràdio o televisió, ja sigui pública o privada.

Enllaç: [www.cac.cat](http://www.cac.cat), clicant a l'apartat "Defensa de l'audiència".

- Al programa **Alerta Estigma d'Obertament**. Alerta Estigma és un programa coordinat per un equip d'activistes, persones amb problemes de salut mental, en el qual posen el focus en els missatges dels mitjans de comunicació, advertint-los i educant-los quan emeten missatges estigmatitzants, ofensius o que fomenten estereotips de la salut mental.

Enllaç: [www.obertament.org/alertaestigma.html](http://www.obertament.org/alertaestigma.html)

# Entitats, associacions i institucions

---

## **Entitats impulsores de les recomanacions:**

Departament de Salut. Generalitat de Catalunya  
Consell de l'Audiovisual de Catalunya  
Obertament

## **Entitats consultades:**

Associació Catalana de Concessionaris Privats de TDT Local  
Associació Catalana de Ràdio  
Associació de Mitjans de Proximitat  
Associació d'Usuaris de la Comunicació (AUC)  
Associació Empresarial de Publicitat  
Associació Pro Salut Mental de Catalunya  
Col·legi de Publicitaris i Relacions Públiques de Catalunya  
Col·legi Professional de l'Audiovisual de Catalunya  
Col·legi de Periodistes de Catalunya  
Consorti de Salut i Social de Catalunya  
Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuais  
Emissions Digitals de Catalunya  
Federació Catalana d'Entitats de Salut Mental en Primera Persona  
Federació de Mitjans de Comunicació Locals de Catalunya  
Federació Salut Mental Catalunya  
Fòrum d'entitats de persones usuàries de l'audiovisual  
Fòrum de Salut Mental  
Fundació Congrés Català de Salut Mental  
Sindicat de Periodistes de Catalunya  
Societat Catalana de Psiquiatria i Salut Mental  
Telespectadors Associats de Catalunya (TAC)  
Unió Catalana d'Hospitals  
Xarxa Audiovisual Local - La Xarxa



Generalitat de Catalunya  
**Departament  
de Salut**



**Consell  
de l'Audiovisual  
de Catalunya**

---