

## Los jóvenes y la salud mental en un mundo en transformación



La Sociedad Portuguesa de Enfermería de Salud Mental (ASPESM), la Sección Regional del Norte del Colegio de Enfermería, los ayuntamientos de Lousada, Felgueiras, Paços de Ferreira y Penafiel, en colaboración con otras entidades, se unieron al director del proyecto

**Antonio Sequeira** ([www.antoniosequeira.weebly.com](http://www.antoniosequeira.weebly.com)), que reunió a un equipo técnico internacional, para producir un cortometraje de veinte minutos, sobre el estigma y el papel de la familia en la enfermedad mental en los jóvenes.

Más información sobre el proyecto en:

<https://nolimardopensamento.weebly.com/projeto.html>

Creemos que es una iniciativa innovadora y que, a través del cine, puede ayudar a cambiar algunas actitudes hacia las personas con enfermedad mental. El estigma y el prejuicio son algunos de los obstáculos principales a los que los jóvenes con enfermedad mental se enfrentan en la sociedad actual.

La historia, se centra en el dilema: ¿Y si tu hijo tuviese esquizofrenia?

En este proyecto, se pretende representar una familia que integre a un joven con enfermedad mental, donde se abordan las dificultades y las potencialidades de la familia, el problema del estigma (cómo reaccionan las personas ante un joven con esquizofrenia) y, además, destacar la contribución de la persona con enfermedad mental cuando vive en una sociedad de forma integrada y productiva.

Por lo tanto, esta historia se contará desde el punto de vista de la madre, una enfermera acostumbrada a cuidar de otras personas, pero que se ve con dificultades y obstáculos para cuidar de su propio hijo, explorando así este lado vulnerable

de un cuidador, raramente explotado en el cine. La madre –Madalena– fue interpretada por Paula Lobo Antunes, el hijo –Dinis, joven de 18 años con esquizofrenia– por Afonso Lopes y la hermana de Dinis –Leonor, con 10 años– por María Eduarda Laranjeira.

Este cortometraje se encuentra en fase final de edición y pronto estará disponible para el público en general y en particular para muchas instituciones que podrán utilizarlo de forma didáctica para sensibilizar a los jóvenes, los adultos y las familias sobre esta problemática.

Algunos datos sobre los problemas de los jóvenes en 2018, que hay que subrayar en este día de alerta para la salud mental:

Los jóvenes, en 2018, se enfrentan a un contexto muy complejo, donde emergen varios problemas de salud mental, de los cuales destacamos:

- **Bullying y cyberbullying.** Es un problema global que trasciende la cultura, la religión, el estado económico, que afecta la autoestima de una persona, y perjudica su bienestar físico y mental. En un informe de Unicef (2016) que incluyó a 100 000 jóvenes víctimas de *bullying* en 18 países, el 25 % dijo que habían sido intimidados por su apariencia física, un 25 % debido a su sexo u orientación sexual y el 25 % debido a su etnia o nacionalidad. El *bullying* en los jóvenes tiene repercusiones para toda la vida.

- **La adaptación a muchos cambios.** Los cambios corporales, los cambios de papeles, la responsabilidad, las expectativas, la búsqueda de trabajo también pueden estar en la base de muchos problemas de salud mental.

- **Ansiedad y estrés.** Son problemas con una aparición en fases cada vez más precoces, con mayor intensidad y con mayor impacto en la vida de los jóvenes.
- **La exposición de los jóvenes a eventos traumáticos** (violencia, negligencia, abandono, desempleo, crisis familiares) tiene repercusiones significativas en su salud mental.
- **La esquizofrenia, la depresión y el trastorno bipolar** son las enfermedades más graves que afectan a los jóvenes. El 75 % de los trastornos mentales ocurren hasta los 24 años, de ahí la importancia de la intervención en este grupo de edad. La enfermedad mental tiene repercusiones a nivel personal, social, familiar y económico.
- **Comportamientos autolesivos y suicidio.** El suicidio es la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años y en muchas situaciones podría ser evitable. Alrededor de 800 000 personas mueren al año debido al suicidio. Por cada suicidio hay muchas más personas que intentan suicidarse cada año. Un intento de suicidio anterior es el factor de riesgo más importante para el suicidio en la población en general. La automutilación es otro problema que tiene repercusiones graves en los jóvenes y sus familias.

En este sentido es fundamental intervenir a nivel de:

- **Promoción de la salud mental.** Invertir en la alfabetización en salud mental y en la salud mental positiva (aumentar la resistencia de las personas, las familias y las comunidades).
- **Intervención temprana en salud mental.** Primera ayuda en salud mental: identificar, intervenir y reenviar de forma adecuada.
- **Prevención de la enfermedad mental.** Identificar, monitorear e intervenir en los factores de riesgo.
- **Intervención adaptada** a las necesidades de las personas con enfermedad mental de forma articulada, apoyando a las familias y las comunidades, promoviendo la inclusión.

Es importante ayudar a las personas a:

- **Desarrollar estrategias de habilidades positivas** de enfrentamiento de situaciones adversas.
- **Desarrollar habilidades de autoconocimiento** para apoyar la identificación y expresión de sentimientos (inteligencia emocional).
- **Desarrollar conciencia social** y capacidad de relación interpersonal.
- **Desarrollar la capacidad de tomar decisiones responsables** en la adopción de estilos de vida saludables.

Es prioritario proporcionar a los jóvenes información, capacitación, resiliencia, prevención y apoyo, pues estas son las dimensiones fundamentales para el desarrollo de un adulto sano.

Por otro lado, es urgente dotar a la sociedad de conocimiento y sensibilidad, para mitigar los problemas de salud mental y no lo contrario, o sea, agravarlos, como ocurre con el estigma y el prejuicio.

El cortometraje **No limiar do pensamento – En el umbral del pensamiento** pretende ser una alerta para el problema de la esquizofrenia en los jóvenes, para contribuir a una sociedad más inclusiva.

Por eso es necesario que todas las entidades y personas se unan a este proyecto.

Su divulgación es fundamental para sensibilizar al mayor número posible de personas y, por consiguiente, aumentar su potencial de sensibilización.

Combatir el estigma es un desafío de todos en cuya superación todos podemos contribuir.

Muchas gracias.

**CARLOS SEQUEIRA**  
 Presidente de la ASPESM  
 dir.spesm@gmail.com

