

# 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 àmplia gamma de condicions de salut mental que afecten temporalment 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 i de personalitat o comportament, tot i que de vegades és invisible i no aparent davant els altres. A diferència de la discapacitat psíquica o de la demència, el trastorn mental no disminueix ni deteriora les facultats mentals, sinó que les altera de forma esporàdica. Totes les persones som tan susceptibles de tenir problemes de salut mental com de patir qualsevol altra malaltia. El seu tractament i recuperació són possibles i moltes persones amb un diagnòstic a l'àmbit de la salut mental viuen 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 se n'exagera el risc d'agressivitat, s'afavoreixen la por i la desconfiança i s'eixampla el buit del desconeixement sobre els temes de la salut mental.

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

Cal remarcar que els problemes de salut mental són:

**Habituals:** una de cada quatre 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 des de la infància fins a la vellesa.

**D'interès general:** tothom coneix algú en el seu entorn més proper que n'ha experimentat i tots estem exposats 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 i també moltes persones amaguen que n'han estat diagnosticades per por al rebuig; l'estigma dificulta la recuperació i agreuja el patiment tant com els símptomes del trastorn o fins i tot més que aquests símptomes.

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

- **Tractar els temes de salut mental com a infreqüents o aïllats.**  
Evidència: els problemes de salut mental afecten el 25% de la població mundial.
- **Parlar de les persones amb diagnòstics de salut mental com a violentes, perilloses o imprevisibles.**  
Evidència: les persones amb un trastorn mental no són més violentes que la resta de les que integren 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.**  
Evidència: cada persona viu els problemes de salut mental de manera pròpia i en resulta afectada de forma diferent.
- **Considerar que es tracta de persones incapacitades i que els trastorns mentals són incurables i impedeixen portar una vida normalitzada.**  
Evidència: 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.**  
Evidència: l'àmplia majoria de les persones amb un trastorn mental és capaç de dur a terme tasques en espais laborals, comunitaris i socials. És l'estigma que limita moltes vegades l'accés a aquests àmbits.
- **Confondre trastorn mental amb discapacitat psíquica o demència.**  
Evidència: a diferència de la discapacitat psíquica o la demència, el trastorn mental no disminueix les facultats mentals ni les deteriora, sinó que les altera de forma esporàdica.
- **Il·lustrar les informacions sobre salut mental amb imatges que despertin compassió o rebuig.** Evidència: les persones amb problemes de salut mental no

volen ser mostrades visualment de manera diferent que la resta de la societat.

- **Utilitzar els termes *esquizofrènic* o *bipolar* per referir-se a dues ments o a personalitat dual o múltiple.** Evidència: 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 l'única via de recuperació.** Evidència: depenent del trastorn mental i de l'evidència científica, freqüentment es combina el tractament farmacològic amb la rehabilitació psicosocial, psicoteràpies i suport familiar.

### 3. RECOMANACIONS GENERALS SOBRE EL LLENGUATGE

Escollir les expressions adequades per descriure les persones amb problemes de salut mental és important. L'ús de termes inexactes pot reforçar els estereotips i l'estigmatització. El quadre següent mostra algunes de les formes incorrectes més utilitzades, així com alguns suggeriments alternatius.

Cal evitar	Seria preferible dir	Per què?
Un <i>psicòtic</i> , un <i>esquizofrènic</i> , una <i>anorèxica</i> , un <i>autista</i> , etc...	<b>Una persona que té o ha tingut</b> psicosi, esquizofrènia, anorèxia, autisme, etc. O bé, <b>algú que té un diagnòstic de...</b>	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>adjectius o recursos lingüístics que no facin referència a la salut mental</b> . Per exemple: <i>Les declaracions d'aquella persona van ser incoherents</i> .	Aquesta adjectivació negativa perpetua falses creences i estereotips.
Titulars alarmants o morbosos que inclouen el tema de salut la mental de manera gratuïta per captar l'atenció.	Esmentar els problemes de salut mental <b>només quan és imprescindible per entendre correctament una notícia i sempre de manera contextualitzada</b> .	Tenir un problema de salut mental no és un factor causal de les conductes violentes.
<i>El malalt mental, la persona que pateix de malaltia mental, la víctima, l'afllicció del malalt mental.</i>	<b>Persona amb problemes de salut mental, persones que tenen o conviuen amb un trastorn mental.</b>	Moltes persones amb problemes de salut mental viuen una vida plena i es recuperen.
<i>Reclusos, interns, tancats en manicomis o psiquiàtrics.</i>	<b>Pacients o usuaris de centres de salut mental, 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, maníac, tarat, llunàtic, pertorbat, dement.</i>	Una <b>persona amb un problema de salut mental, que té un trastorn mental</b> .	Aquestes paraules solen estar vinculades a perillositat, comportament estrany o burla.

## 4. RECOMANACIONS PER A PROGRAMES INFORMATIUS

Dins aquest apartat s'estableix un seguit de recomanacions per als programes informatius en diferents formats, com ara informatius de televisió 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-hi el testimoni d'alguna persona que els hagi patit. Mostrar una història real pot fer caure falses creences i estereotips i que el resultat sigui més interessant.

En les entrevistes a persones amb un problema de salut mental, s'han de considerar els aspectes següents:

- **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 que sovint són doloroses.
- És positiu conferir el valor que correspon a les **històries de superació personal, de recuperació, apoderament i vida normalitzada**. Els detalls sobre com algú s'ha recuperat poden ajudar molts espectadors pel que fa als 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 els 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 la salut mental i la 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 tingui un 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 veïnat per demostrar l'estat de salut mental d'una persona o es basen en suposicions?** S'han d'evitar totes les especulacions sobre la salut mental de les persones implicades en

un succés 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 del programa?** 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 aquest problema, i aconseguir canvis d'actituds i comportaments respecte al col·lectiu que en té, especialment si s'hi té en compte la seva veu i experiència. Així, cal tenir presents els aspectes que s'esmenten tot seguit.

### 5.1. Recerca

- És convenient adreçar-se a **entitats relacionades amb les persones amb problemes de salut mental** per cercar els testimonis amb experiència en primera persona per al documental.
- És positiu obtenir la **quantitat més gran que sigui possible de veus diferents**, atès que cada persona viu els problemes de salut mental de manera pròpia i en resulta afectada de forma diferent.
- Cal tenir en compte que 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 per a l'obra.
- És important prendre en consideració que les **persones expertes** en els diferents àmbits del coneixement relacionats amb la salut mental contribueixen a oferir-ne una visió fonamentada en la ciència.

### 5.2. Rodatge

- Cal respectar **el benestar** de les persones entrevistades i de les seves famílies.
- Es recomana **explicar prèviament els aspectes sobre els quals tracta l'entrevista** perquè això facilita que els entrevistats 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.
- És important saber que 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-les als espais públics i privats que freqüentin**.
- 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

Les creacions que vulguin divulgar una imatge normalitzada 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 n'hagin experimentat realment. Cal assegurar-se que, en el context de l'obra, la vivència del personatge sigui autèntica: simptomatologia real del trastorn, opcions de tractament i serveis disponibles. Obtenir l'assessorament de persones expertes i d'entitats de salut mental també ajudar a incrementar-ne 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 canviï per complet. És convenient que, si l'obra ho permet, s'hi 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 respecte a la persona afectada i l'impacte negatiu o positiu que això té sobre ella.
- 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 apareixen 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 ridiculització o caure en estereotips.

## 7. COMUNICACIÓ DE CONTINGUTS INADEQUATS

Qualsevol persona que trobi un contingut o representació que consideri inadequat o estigmatitzant pel que fa els 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 institucions següents:

- **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"

- **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, i els adverteixen i eduquen quan emeten missatges estigmatitzants, ofensius o que fomenten estereotips de la salut mental.

Enllaç: <https://obertament.org/ca/alerta-estigma>

# Entitats, associacions i institucions

---

## **Entitats impulsores de les recomanacions**

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

