



Proyecto Salud Mental

¿Salud mental? Sabemos lo que es, más o menos, sabemos que en efecto existe pero no está presente ni en nuestro día a día, ni prácticamente en la realidad de aquellos que no se dedican a eso o que tengan problemas con ella. Qué bajón... ¡Pues no! hay toda una red de colectivos, asociaciones y demás trabajando por una psiquiatría crítica donde puedan debatirse y solucionarse sus problemas, por un modelo alternativo como la psiquiatría comunitaria (ej: <http://www.revoluciondelirante.com/>). Gente luchando por remodelar la cultura y encontrar en ella un hueco donde hacernos partícipes y conscientes de nuestra salud mental, social, cultural, comunitaria...

Sin embargo en IFMSA-Spain el tema de la Salud Mental no se ve, no se oye, no se trabaja. Quiero aprovechar para proponeros cambiar eso y que con pequeñas actividades, pequeños talleres, con alguna jornada que se pueda organizar, empecemos a crear **activismo en Salud Mental**.

El planning del *Proyecto Salud Mental* consta de 3 fases:

Fase 1: consistiría en que preparemos cosas durante este cuatrimestre e inicios del próximo y crear una base de datos de actividades listas para ser realizadas, necesitando solo un poco de preparación previa. La idea es asentar una base bibliográfica concreta, según las temáticas expuestas y las que mayor interés despierten. Siendo abril y una parte de mayo los meses de trabajo, nos quedaría el bello verano como periodo distendido e intenso de lectura.

Fase 2: contempla el primer cuatrimestre del próximo curso, la idea es que los distintos comités locales (CLs)elijamos actividades y las llevemos a cabo de forma que en toda IFMSA-Spain se remueva la Salud Mental ¡qué se nos oiga!

Fase 3: durante el segundo cuatrimestre intentaríamos concentrar algunas de las actividades desarrolladas en las **I Jornadas de Salud Mental** de IFMSA-Spain. Un punto de encuentro para todo aquel que quiera saber, que quiera dudar, que quiera criticar, que quiera construir.

Las actividades, todo está abierto a ser cuestionado y a nuevas propuestas:

1. **Charlas, talleres...** os proveeré del material necesario para montarlas:
 - Estigmatización e Iatrogenia (enfoque SCOPH-SCORP)
 - Autonomía (enfoque SCOPH-SCORP)
 - Psicofármacos y crítica a la terapéutica/farmacéuticas (enfoque [Farmacritxs](#))
 - Psiquiatría Comunitaria: Atención Primaria y Salud Mental (ej [revolución delirante](#))
 - Hablemos de Salud Mental: [postpsiquiatría](#) y movimientos críticos (Fundamentos y teorías de la psiquiatría, crítica a la psiquiatría, ej: "Hacia una psiquiatría crítica" -en referencias-)
 - Psiquiatría en las universidades españolas (enfoque SCOPH-SCOME)
2. **Test ¿Cuánto Sabes?** para colgar en internet estilo <https://www.quotev.com/quiz/7560667/Cu%C3%A1nto-sabes-de-la-farmaindustria>
3. **Stand** para *Día Mundial de la Salud* (7 abril) y *Día Mundial de la Salud Mental* (10 octubre) que engloben:
 - Eje terapéutico integral (no centrado solo en fármacos) ejemplo [Open Dialogue Therapy](http://opendialogueapproach.co.uk/) (más info <http://opendialogueapproach.co.uk/>)



IFMSA-SPAIN

Federación Española de Estudiantes de
Medicina para la Cooperación Internacional



- [Escuchadores de voces](#) (escuchar voces no es sinónimo de enfermedad mental!)
- Programas y proyectos comunitarios (ultima parte de la [Guía Partisam](#) – participación y autonomía)
- Estigma (rumores, mitos, estereotipos y prejuicios... artículo sobre [estigma de la EPSA](#), la ifmsa de los psicólogos)

Podríamos diseñar folletos dípticos y trípticos que traten todos estos temas y expliquen cosas de forma sintética y sencilla.

4. **Programas de Voluntariados y Formación Práctica:** por ejemplo: [voluntariado en UPAPSA](#), Unidad Provincial de Asociaciones Pro Minusválidos Psíquicos de Alicante. La idea sería buscar otros voluntariados por España (o el extranjero), recabar información y darles difusión en nuestros CLs y en nuestro entorno.

El enfoque principal para los estudiantes sería el de formación práctica mediante la promoción de la [solicitud del COIE](#). Esto son prácticas en empresas (privadas y públicas, como es el SNS) gubernamentales extracurriculares ofrecidas a los estudiantes de universidades españolas, solo requiere que el estudiante encuentre un tutor dispuesto a acogerlo y se rellenen los trámites burocráticos. Tienen una duración mínima de 1 mes, además se conceden créditos por ello.

5. **Infografía, Web, Abogacía e Incidencia** (lucha por psiquiatría comunitaria, derechos, ética, transparencia, etc):

Todo ello lo trataremos conforme avance el proyecto.

¿Cómo nos organizamos?

Funcionamos con el googlegroup saludmental-ifmsa@googlegroups.com

Hemos abierto una categoría **General** donde ya tenéis abierto:

Un **tema de Presentación**, por favor id introduciéndoos en él (IFMSA style) con vuestro nombre y apellido, comité local y personaje histórico ficticio/real favorito.

Un **tema de Organización**, donde tenéis disponible este documento *Plan de Proyecto Salud Mental*, en él os pedimos que vayáis comentando qué os parece y hagáis las aportaciones que queráis.

Hemos abierto una categoría **Actividades**, [crearemos temas más adelante](#). En ella el objetivo es que elijáis qué os interesa más y os gustaría desarrollar durante la Fase 1 para ponerse a ello siguiendo el planning que se comenta más arriba. Así nos coordinamos, vamos organizando cositas y vamos creando “temas” en el googlegroup.

Siempre podéis escribir correos comunes usando como destinatario saludmental-ifmsa@googlegroups.com y conforme tratéis nuevos asuntos abriremos temas para abarcarlos. Si alguien quiere **abrir un nuevo tema** lo puede solicitar aquí: tomasgf1994@gmail.com

Cabe destacar que nos guiamos por los principios éticos de la asociación, ello incluye los principios del proyecto [Farmacritcxs](#) de **patrocinio cero** por parte de las industrias en las actividades que realicemos y en las que participemos.

Material Básico:

- 1) Artículos del blog [Postpsiquiatría](#): Aquí tenéis mi [ponencia sobre Psicofármacos de las V Jornadas Farmacritcxs](#) en Valencia, en ella resumo una gran selección de artículos de este blog y aparecen referencias bibliográficas. **Puede servir como una introducción a todo el tema que aquí trabajamos ¡en solo 6 páginas!**



Tengo una selección de artículos de este blog sobre crítica a la psiquiatría, farmaindustria y psicofármacos, etc, pero lo dejo para otro mensaje ¡qué no quiero saturar más aún!

- 2) Bella Mente: <https://www.youtube.com/watch?v=z3BrC8XG-v0> (es una aproximación al sistema asistencial de salud mental en España y cuenta con las voces de diferentes perfiles de profesionales y usuarios de la red)
- 3) Salvados “Sobremedicados”:
<https://www.youtube.com/watch?v=TJoULVdTyzM>
- 4) “El sentido de la locura”. 20 mins con el Dr. John Read
https://www.youtube.com/watch?v=3cf8PG2m8sM&index=18&list=PLp9cM3NpNOF_MNA3fkNANZQfx04MYdBIE
- 5) [Psiquiatría, locura y sociedad. Saberes imperfectos](#) por Laura Martin Lopez-Andrade (TED Valladolid)
- 6) “Empastillados”. Jorge L Tizón en tv3 Retrats.
https://www.youtube.com/watch?v=yJspKpgOe7U&index=14&list=PLp9cM3NpNOF_MNA3fkNANZQfx04MYdBIE

Material Inicial

- 7) GUIA PARTISAM, promoción de la participación y autonomía en salud mental:
<http://www.osalde.org/website/articulos/gu%C3%ADa-para-la-participaci%C3%B3n-y-autonom%C3%ADa-de-las-personas-con-trastorno-mental>
- 8) “Anatomía de una Epidemia”, de Robert Whitaker: no está de acceso gratis pero con estos enlaces podéis obtener la info relevante
<https://www.youtube.com/watch?v=hCynluiDIW8> (entrevista breve)
<https://www.youtube.com/watch?v=y-cp4UccZiI> (charla contenidos del libro)
<http://www.nogracias.eu/2015/01/07/dsm-5-contra-la-etica-y-el-sentido-comun/>
- 9) “Hacia una Psiquiatría Crítica”, de Alberto Ortiz Lobo:
<http://editorial.grupo5.net/hacia-una-psiquiatria-critica.html>
*Este libro contiene toda la **formación básica** que podéis necesitar para tratar cualquier tema en relación a la situación de la psiquiatría en la actualidad, es ameno, muy interesante y sin duda rompedor. Si dificultades para obtenerlo o acceder a él contactar con tomasgf1994@gmail.com*