

XOC

MENORCA

Suplement
educatiu del
Diari Menorca

EduCaixa
Fundació "la Caixa"

3 GOB MENORCA

LES ESPÈCIES
MENORQUINES
Escarabat
candeler



Els exteriors del Pavelló Menorca han acollit dos anys seguits la pintada del mural #MatealEstigma.



#MatealEstigma: activitat física i salut mental

► Fundació Hestia i Bàsquet Menorca desenvolupen un projecte de sensibilització i integració

Lola Maiques
Flores

Directora de
Comunicació de
Fundació Hestia



#MatealEstigma. Un projecte esportiu i social sobre salut mental. Potser una etiqueta o un grapat de paraules, per encertades que siguin, no són capaces de explicar tot el que volen significar. Com i perquè Fundació Hestia és el patrocinador principal de l'Hestia Menorca, un equip de bàsquet que milita en la LEB Plata espanyola? Una entitat especialitza-

da en protegir persones vulnerables com són els majors i els que pateixen una malaltia mental-, innovar en la manera d'assistir-les i sensibilitzar la societat sobre la vulnerabilitat i un equip de bàsquet?

«És indubtable que la activitat física té un efecte positiu en la qualitat de vida de les persones amb trastorns mentals greus, tant a nivell físic com emocional. Les publicacions científiques de l'àmbit sanitari són cada vegada més contundents en demostrar que l'exercici físic moderat i una dieta equilibrada permeten, en les persones amb malaltia mental greu, prevenir l'aparició de diferents malalties i milloren l'apatia, la manca d'iniciativa, les alteracions de la son i l'aïllament social», explica Susana

Subirà, doctora en Medicina, especialista en Psiquiatria i directora de la Fundació Hestia.

A la Fundació Hestia són ben conscients d'aquesta evidència i de la necessitat que vagi més enllà de l'àmbit científic i especialitzat, i què millor que apropar-se al món de l'esport per transmetre aquest missatge. Així, a l'estiu de 2018, la Fundació va vincular-se al Club Bàsquet Menorca, convertint-se en el seu patrocinador principal i establint una col·laboració per desenvolupar el #MatealEstigma. Aquest és un projecte orientat a promoure l'activitat física com a instrument de millora de la salut mental de les persones; afavorir la integració social dels col·lectius amb malaltia mental greu; i, donar visibilitat a la

malaltia mental i lluitar contra l'estigma que comporta.

«Una primera passa era la observació i admiració sobre l'esport, convertint-lo en eina per a la integració i la comunicació de persones amb malaltia mental. Les persones amb un trastorn mental greu són un col·lectiu poc actiu. En aquest sentit, pot ser difícil aconseguir que participin en activitats físiques. De tota manera, és convenient mostrar l'atractiu de l'esport per a estimular el seu interès per l'activitat física i també com a punt de trobada col·lectiu, espai de socialització, comunicació i integració», detalla la doctora Subirà.

Continua a la pàgina següent



Ve de la pàgina anterior >>

En sintonia amb aquest objectiu, la Fundació Hestia té cedides les entrades que li pertocuen com patrocinador al col·lectiu de persones amb malaltia mental i les seves famílies. El repartiment d'aquestes entrades s'ha fet amb la col·laboració dels dispositius de salut mental dependents de l'Àrea de Salut de Menorca, el Consell i la Fundació per a Persones amb Discapacitat, i també d'altres equips contra els que s'ha enfrontat Hestia Menorca. Malgrat la pandèmia, més de 1.200 persones han assistit a partits de la LEB Plata en les tres darreres temporades, i ja n'estan demanant per la que comença aquesta mateixa setmana.

Una segona passa molt important era donar visibilitat a la malaltia mental en el món de l'esport i lluitar contra l'estigma que va unit al fet de tenir una malaltia mental. «L'activitat física per si sola no té un efecte protector sobre la salut mental. En ocasions, la pràctica d'un esport amb alta exigència, com és el cas dels esportistes d'èlit, no protegeix de patir una depressió o un trastorn d'ansietat. Habitualment, en aquestes ocasions, la pròpia autoexigència de l'esportista el porta a ocultar la seva situació. Les lesions físiques són fruit de l'atzar, es poden explicar i es divulguen en els mitjans de comunicació. Quan un esportista pateix una crisi d'ansietat o un depressió, habitualment s'amaga perquè no està ben vist mostrar-se fràgil», argumenta Subirà.

La tasca de sensibilització i formació és fonamental en aquest sentit, motiu pel qual la Fundació Hestia organitza xerrades sota el títol «#MatealEstigma: en joc per la salut mental», la visita divulgativa #MatealEstigma al Pavelló Menorca i les pintades d'un mural reivindicatiu, el disseny del qual va fer l'il·lustrador menorquí Zaca. A més a més, s'han publicat en Youtube una sèrie d'entrevistes amb esportistes i professionals vinculats al món de l'esport, i ja són dos els anys consecutius en que es convoca un concurs de dibuix i es roda un spot amb temàtica de salut mental.

Totes aquestes iniciatives han comptat amb la participació de associacions de salut mental, centres educatius, clubs de bàsquet i empreses privades, i han arribat a quasi un mil·lenar de persones. Oriol Incarbone, psicòleg de l'esport, ha estat un dels responsables d'aquestes accions, de les quals n'extreu una conclusió per prendre nota. «Fer les xerrades m'ha permès veure que hi ha manca d'oferta pública esportiva adaptada. Això ha provocat que famílies i associacions s'organitzin en molts casos, però no és suficient i, per desgràcia, hi ha llocs on no hi ha cap oferta», lamenta.

És un «lament» breu. El 10 d'octubre es celebrarà el Dia Mundial de la Salut Mental i comença la nova temporada en LEB Plata de l'Hestia Menorca. Fundació Hestia impulsa, juntament amb el club menorquí, l'Àrea de Salut de Menorca i el Consell Insular, unes noves jor-



Bendito Films ha assumit el rodatge dels dos spots #MatealEstigma en els que ha participat l'equip.



Oriol Incarbone, psicòleg esportiu de Fundació Hestia, en una de las xerrades #MatealEstigma: en joc per la salut mental.



#MatealEstigma al Pavelló Menorca permet els participants conèixer el projecte de l'Hestia Menorca i introduir el concepte de salut mental.



Roll-up dissenyat per Lagencia en base als dibuixos presentats al Concurs de Dibuix #MatealEstigma.



Fundació Hestia ha incentivat l'assistència a partits de LEB Plata de persones amb malaltia mental i els seus acompanyants.

nades de salut mental a l'Illa. A més, prepara noves accions de sensibilització i formació, manté el seu servei de tuteles, un menjador social, el projecte de COPIZZA de la Fondazione i una càtedra universitària, la Càtedra Hestia, per promoure la innovació en la manera d'atendre a les persones vulnerables. Perquè no sols del bàsquet pot donar-se un #MatealEstigma.

Què és la salut mental?

► Segurament heu sentit parlar d'ansietat, estrès o trastorns com l'anorèxia o la bulímia. A més d'un us sonarà açò de la salut mental. Però, de què parlem exactament quan parlem de salut mental? L'Organització Mundial de la Salut defineix la salut mental com «un estat de benestar en el qual l'individu se n'adona de les seves pròpies actituds per enfrontar pressions normals de la vida, pot treballar productiva i fructíferament i és capaç de fer una contribució a la seva comunitat».

Amb aquesta definició, sembla lògic pensar que la salut mental de cadascú vindrà determinada per múltiples factors socials, psicològics i biològics, i que són aquests factors, units als genètics i als desequilibris bioquímics, els que faran que una persona tingui més predisposició a patir un trastorn o una malaltia mental, que vagi més enllà del que pot ser un episodi puntual de salut mental, moments en què ens sentim tristos, apàtics, decebuts o desconcentrats, que són inherents a la pròpia vida.

Controlar alguns d'aquests factors no està al nostre abast, però sí que podem seguir una sèrie de pautes que poden afavorir la nostra salut mental,

com ara «escollir-nos» (ser conscients de les sensacions i emocions que experimentem, i ser capaços de reconèixer-les, també les negatives, i verbalitzar-les si cal); observar rutines; mantenir un teixit social; controlar l'exposició a les xarxes socials; i, adoptar hàbits de vida saludable, cuidant l'alimentació, el descans i practicant una activitat física.