

CRIS

CENTRE DE REHABILITACIÓ
I INTEGRACIÓ SOCIAL

Setembre de 2010

X

A
N
I
V
E
R
S
A
R
I

Per les malalties mentals, molt a dir!

¡ADELANTE!



Saluda	4
Historia del CRIS de Vinaròs: Entrevistas	5
- Almudena Egea Traver: anterior Psicóloga/Directora del CRIS de Vinaròs 2000 - 2006	5
- Teresa Octavio Marmaña: Psicóloga del Equipo Social de Base	6
Actividades de rehabilitación en el CRIS de Vinaròs	7
Artículos Opinión	11
- El Estrés	11
- Evolución de los Centros de Enfermos Mentales	11
- El ruido y la contaminación acústica: como afecta a la salud mental	12
- Derechos y Oportunidades de las personas afectadas por enfermedad mental	12
- Ocio de los jóvenes de Vinaròs	12
Entrevistas	13
- Enfermera: Teresa García Roca	13
- Psiquiatras: Dr. Jaime Añó Ballester y Dr. Salvador López Penalba	14 - 15
Actualidad	16
- Manual de buenas formas de medios de comunicación sobre enfermedad mental.	16
- Aplicación de nuevas tecnologías en el CRIS	17
Información Enfermedad	18
- La familia como pilar de una buena rehabilitación	18
- El concepto de recuperación en personas con Trastorno Mental Grave	19
Reflexión	20
- Diez años de convivencia en el CRIS	20
- Testimonios: Familiares, Usuarios.	21
Despedida	22
Programa 10º aniversario	23



En este X aniversario del CRIS (Centro de Rehabilitación e Integración Social) de Vinaròs, quiero aprovechar la ocasión para dar las gracias a todas aquellas personas y entidades que prestan su colaboración para que, día a día, mejore la integración de las personas con enfermedad mental en su entorno comunitario. Sin vuestra implicación y sensibilización no sería posible.

Han sido diez años de arduo esfuerzo tanto por parte de usuarios como de profesionales, por mejorar la calidad de vida y el funcionamiento psicosocial de las personas afectadas por una enfermedad mental.

Dar mi sincera enhorabuena al equipo técnico del CRIS por su dedicación, comprensión y profesionalidad, y como no, a vosotros los usuarios del Centro, por enseñarnos cada día que hay que seguir luchando ante la adversidad y no rendirse, pues sólo con esfuerzo se consigue alcanzar los objetivos.

Por todo ello hemos querido darle a nuestro décimo aniversario un aire de positivismo, hablar de capacidades en lugar de discapacidad, hablar de lo que las personas con una enfermedad mental pueden conseguir, en lugar de hablar de limitaciones, de todo lo que hemos conseguido, aún siendo conscientes de lo que nos queda por mejorar y crear.

Por todo ello, hacemos un llamamiento a la sociedad en general para que con vuestra colaboración facilitemos el alcance de un objetivo primordial: La promoción de las personas con enfermedad mental en la sociedad para que todos juntos tengamos un lugar sin ningún tipo de marginación ni estigma. GRACIAS por contribuir a ello.

Esta revista ha sido realizada por el Grupo de Revista del CRIS con el apoyo del equipo técnico. En ella, como podrán comprobar, queda reflejado el lema que hemos querido darle al X aniversario: "Per les malalties mentals, molt a dir!", y si no compruébenlo ustedes mismos.

AGRADECIMIENTOS

- Ayuntamiento de Vinaròs, a cada uno de los departamentos y concejalías que nos prestan día a día su colaboración.
- Departamento y Concejalía de Bienestar Social
- Equipo Social Base de Vinaròs.
- E.P.A Vinaròs.
- Consellería de Bienestar Social, Dirección Territorial de Castellón, en especial, Área de Discapacitados
- Ayuntamientos y Servicios Sociales Comarcales
- Equipo de la Unidad de Salud Mental del Área 01
- Jefe de la Unidad Hospitalaria de Psiquiatría de Vinaròs
- Unidad Hospitalaria de Agudos y Crónicos de Castellón
- Centro de Salud de Vinaròs y comarcales del Área01
- Otras entidades que nos han prestado su colaboración en momentos puntuales.
- Familiares: por su colaboración y apoyo
- Usuarios del CRIS, a todos los que estuvieron algún día con nosotros y a los que siguen estando.
- Al equipo técnico del CRIS, por su trabajo diario.

M^a Dolores Sanz Espert
Psicóloga-Directora del CRIS de Vinaròs

Entrevista a Almudena Egea Traver, directora del CRIS de Vinaròs durante el período 2000 a 2006

¿Qué experiencia profesional tenía antes de ser directora del CRIS?

Antes de incorporarme al puesto de Psicóloga-Directora del CRIS en julio del año 2000, estuve trabajando desde junio de 1995 y hasta julio del 2000, como técnica de inserción de adultos primero y como psicóloga después, en el Programa de Resocialización de Adultos para personas con enfermedad mental crónica, popularmente conocido como "Grup Lliure". Se trataba de un Programa de Servicios Sociales Generales dirigido a personas con enfermedad mental crónica, iniciado ya cuando me incorporé pero que en ese momento se encontraba en una situación de "suspensión temporal" a la espera de la incorporación del profesional que lo dirigiera.

En el año 95, la normativa de Servicios Sociales, no regulaba de forma expresa y clara el trabajo de rehabilitación social dirigido a las personas con enfermedad mental y la normativa en materia sanitaria, aunque sí lo preveía, no había desarrollado programas específicos desde sus recursos, así que se trataba de un sector de población al que atender pero sin un marco bien definido. Supongo que por esta razón, entre otras, muchos equipos de servicios sociales y de salud mental no tenían programas de rehabilitación social para personas con enfermedad mental crónica, sin embargo, en Vinaròs ambos equipos habían colaborado y hecho posible, supongo que con mucho empeño y pocos recursos, el inicio de un modesto programa de rehabilitación que con el tiempo pudo materializarse en un recurso de las características del CRIS.



¿Cuántos años estuvo trabajando con personas que padecen enfermedad mental?

He estado trabajando con personas que padecen enfermedad mental crónica durante 11 años, desde junio de 1995 hasta agosto de 2006.

¿Qué cosas ha aprendido con su experiencia profesional?

Si te refieres a mi experiencia profesional con personas que padecen enfermedad mental crónica, puedo decir que ha sido un aprendizaje completo en todos los aspectos, me refiero al personal y al profesional, con ello quiero decir que he tenido la inmensa suerte y oportunidad de poder aprender más allá de lo estrictamente técnico-profesional, gracias a lo que me han enseñado todas y cada una de las personas a las que he atendido.

Creo que he aprendido mucho sobre la condición humana, sobre la capacidad de superación de las personas afectadas, sobre la capacidad de afrontamiento de las familias y también de su capacidad reivindicativa, sobre la capacidad de trabajo y de compromiso personal de las personas con las que he trabajado y sobre la capacidad de respuesta de las Administraciones Públicas ante las demandas de los ciudadanos y las ciudadanas.

¿Qué nos puede añadir de su experiencia en el CRIS?

Mi experiencia en el CRIS ha sido muy positiva en el sentido de tener la oportunidad de participar en la creación, inicio y consolidación de un recurso nuevo.

Aunque los comienzos casi siempre son duros, en mi caso, en el comienzo del CRIS, la ilusión por el proyecto superó la cantidad de esfuerzos que tuvimos que hacer todos al principio. Contaba con un equipo de profesionales muy motivados y unos usuarios y usuarias, con los que se estaba trabajando desde hacía años, que respondieron y aceptaron muy bien los cambios que se iban produciendo con la ampliación de programas y actividades. Además contaba también con el apoyo técnico del Equipo Social Base de Servicios Sociales Generales y la Unidad de Salud Mental, ambos equipos se implicaron en el proyecto. Y también contábamos con el compromiso institucional, tanto por parte del Ayuntamiento como de la Conselleria de Bienestar Social.

¿Ha sido gratificante dicha experiencia? ¿Por qué?

Sí, sinceramente para mí ha sido una experiencia gratificante, sin dejar de olvidar que ha habido momentos duros y difíciles. En estos momentos mi mayor satisfacción es poder ver como el CRIS continúa funcionando y que siguen vigentes sus principios básicos de rehabilitación y su filosofía de intervención.

Y por último alguna anécdota divertida que nos pueda contar

Anécdotas divertidas han habido muchas y me resulta difícil elegir una, sin embargo si me gustaría destacar que en mi opinión el CRIS, como recurso fue posible gracias a aquel Programa de Resocialización de Adultos que llamábamos "Grup Lliure" y que empezó hace más de 20 años con muy pocos medios y recursos. Y que en un momento muy crítico y difícil en el cual estuvo a punto de desaparecer, hubo usuarios y usuarias, que con todas sus limitaciones, debidas a la evolución de la enfermedad, fueron capaces de defender su derecho a un tratamiento rehabilitador y exigieron la continuidad del servicio. Quiero destacar este hecho y hacerles el reconocimiento que se merecen porque fue su empeño en recuperarse lo que les motivó a actuar y aunque los profesionales estábamos muy implicados en el programa, fueron los usuarios los que nos dieron una lección a todos.



Entrevista a Teresa Octavio Marmaña, psicóloga de Servicios Sociales de Vinaròs

¿Por qué surgió la idea de crear un Centro de Rehabilitación e Integración Social, (CRIS) en Vinaròs?

Hasta el año 1997 los Servicios Sociales no tenían competencias en temas de personas con problemas de salud mental. En el año 1997 salió una ley que permitía la creación de centros o programas. El CRIS se creó en el año 2000. En sólo tres años se pensó la idea y se creó el centro, fue todo muy rápido.

¿Por qué se ubicó en Vinaròs?

Porque en Vinaròs ya teníamos el Hospital Comarcal, y el área de Salud Mental y el CRIS están muy relacionados.

¿Cree que la sociedad exigía un centro como el CRIS?

Evidentemente tenéis derecho a la Rehabilitación, como cualquier otra enfermedad.

¿Hubo mucha dificultad burocrática para su construcción?

Posiblemente, pero lo desconozco porque de esa parte se encargaron los servicios técnicos del Ayuntamiento: arquitectos, aparejadores..., nosotros nos dedicamos a realizar el plan terapéutico del centro.

¿Cómo fue el proceso para contratar a los profesionales del CRIS?

Fue un concurso-oposición. Me imagino que se valoraría mucho el tema de la motivación y las aptitudes.

¿Hubo muchas solicitudes de usuarios para acceder al centro?

Antes de la creación del CRIS los Servicios Sociales teníamos un grupo de gente de Benicarló y Vinaròs del P.R.A. (Programa de Resocialización de Adultos). En 1989 creamos un grupo dónde, voluntariamente, participaban. Los trabajadores de la Unidad de Salud Mental y los Servicios Sociales hacíamos una serie de actividades. El grupo era de unas 20 personas. Cuando la Unidad de Salud Mental aún estaba ubicada en el Centro de Salud conseguimos que gente que no salía nunca de casa participara en actividades tres o cuatro veces por semana. El éxito fue tal que el Ayuntamiento empezó a contratar monitores y después un psicólogo con lo cual ya se elaboró un programa más terapéutico hasta que abrió sus puertas el CRIS. Realmente lo que se hizo fue un traslado de esas 20 o 25 personas al CRIS, por lo que se inauguró ya con gente. Después poco a poco se fueron presentando nuevas solicitudes. Lo que quería destacar es que ese grupo ya lo teníamos en Servicios Sociales y dentro de la localidad era muy fácil que la gente acudiera. Sin embargo al ubicarse el CRIS en las afueras de Vinaròs teníamos miedo de que la asistencia no fuera la misma, pues tenían que ir andando o coger el autobús. A pesar de todo, esto no presentó ningún impedimento.

¿Tienes alguna anécdota o curiosidad para contarnos?

Como curiosidad nos sorprendió la rápida adaptación de los usuarios para trasladarse al CRIS, a pesar de ubicarse en las afueras de Vinaròs.

En este apartado, los profesionales del CRIS de Vinaròs explicamos algunos de los talleres que impartimos para conseguir una mejor rehabilitación psicosocial de todos los usuarios. En estos momentos, a lo largo de estos 10 años hemos diseñado más de 100 talleres, organizados en 7 programas que abarcan desde la rehabilitación cognitiva a la psicomotricidad. Estos talleres, junto con las intervenciones en los domicilios, las entrevistas a usuarios y familiares y las intervenciones individuales, forman la base de la intervención en el CRIS de Vinaròs.

Esperamos que con estas mini explicaciones, podáis entender un poco más nuestra labor.

Los profesionales del CRIS de Vinaròs.

*Nota: Hemos redactado este apartado en primera persona dado que se han recogido las valoraciones de los usuarios participantes en los talleres.

Taller de revista

En este taller elaboramos una revista del Centro. Actualmente sale una revista el año, aunque este año en concreto, hemos realizado este número especial por ser el 10º Aniversario.

La revista cuesta tiempo de elaborar ya que hay un gran trabajo previo muy creativo que requiere mucha planificación (pensar de qué se quiere hablar, estructurar la revista, etc). Para ello buscamos información en medios de comunicación, libros o experiencias personales.

Una vez terminada la revista la repartimos por los recursos más significativos de Vinaròs y Benicarló, además de enviarla a otros recursos sociales y sanitarios para que conozcan nuestro trabajo, de igual manera, que nosotros recibimos los suyos.

Taller de actividades extraordinarias

En este taller proponemos y diseñamos las actividades y salidas extraordinarias del CRIS de Vinaròs, durante todo el año. Realizamos propuestas y también organizamos la participación en actividades de otros recursos fuera de nuestra localidad.

En este taller hacemos uso de internet, del teléfono, prensa, etc, con el fin de recabar información que nos sea útil para la planificación de la actividad.

En todas las salidas y actividades, del mismo modo que realizamos una propuesta, realizamos una valoración donde comentamos si se han cumplido los objetivos propuestos o ha acontecido algún incidente. Siempre, nuestro objetivo es realizar nuevas propuestas para conseguir que nuestras actividades sean lo mas integradoras posibles.

Taller de "suport a pares"

Es un taller dirigido a familiares de los usuarios en donde compartimos inquietudes y problemas que surgen en el día a día familiar.

Los objetivos básicos en este taller son:

Ayudarnos mutuamente en nuestros puntos en común.

Motivar a la familia que más lo necesite.

Colaborar en el CRIS como familiares .

Es evidente que el apoyo de otros familiares que han pasado por las mismas vivencias nos hace entender, desde un punto de vista muy vivencial, por lo que está pasando nuestro familiar y como influye en la unidad familiar.

Habilidades sociales

El taller consiste en mejorar las habilidades para relacionarnos con las demás personas: hablar, saludar, despedirse, escuchar activamente, entrar en conversación, contacto físico, llamar por teléfono, rechazar una petición... Todo ello nos hace ser más asertivos y en definitiva mejorar nuestra competencia social.

Nos resulta interesante ver diapositivas de situaciones sociales y observar antes de opinar. Hemos aprendido que en la calle primero hay que observar y luego interpretar. Es importante interiorizar la consigna "las apariencias engañan" y tomarnos un tiempo en la percepción social.

A lo largo de las sesiones hemos aprendido estrategias o "trucos" que al aplicarlos en la vida cotidiana, hemos ganado en seguridad en las interacciones sociales y optimizamos la comunicación con otras personas.

No obstante, generalizar las conductas del taller en situaciones reales nos resulta complicado y no suele darse al cien por cien.... pero también hemos aprendido que eso le puede pasar a todos ¿no?.

Grupo de reunión

En el taller hablamos sobre la enfermedad mental desde un punto de vista diario, desde nuestra vivencia personal. Aprendemos como afrontarla y llevar una vida más normalizada. Para todo ello y además de compartir nuestras experiencias, cumplimentamos cuestionarios y realizamos ejercicios que nos ayudan a expresarnos.

Apreciamos del taller la sinceridad y el dinamismo. Todos agradecemos la información que compartimos.

Este espacio nos sirve para reunirnos y hablar con sinceridad. Conocer y manejar la enfermedad (síntomas, factores de protección y riesgo, manejo del estrés, familia, ocio y fin de semana, diversas pautas en situaciones concretas...). De esta manera nos conocemos mejor y aprendemos a manejar mejor nuestra enfermedad.

Con el apoyo de todos aprendemos a ser más optimistas, porque querer es poder.

Taller de audiovisuales

La fotografía se muestra, para el público en general que la quiera disfrutar y aprender, como una actividad de ocio para todos. A la vez, con las nuevas tecnologías resulta económica, accesible, sencilla y gratificante.

Se abre para nosotros un nuevo cauce de comunicación y de expresión emocional. Al mismo tiempo el ojo del fotógrafo evoluciona y se educa para observar con mayor detenimiento el mundo que le rodea, pudiendo además modificar los puntos de vista de la realidad y así jugar con ella.

Así en el taller de fotografía que llevamos a cabo en el Centro, aprendemos el uso de las herramientas y técnicas necesarias para el desarrollo de dicha actividad, para luego darle una utilidad recreativa, artística y documental de nuestro trabajo. Además, la contemplación de las obras repercute en el centro y en todos los usuarios.

Es por ello que desde el taller se ha pretendido dar una salida exterior a los trabajos realizados, ya sea exponiéndolos en auditorios, salas, etc o con presentación a concursos.

Así, durante los últimos 5 años, los componentes del taller, no sólo hemos llevado un registro de todos los acontecimientos, dotando al Centro de un archivo de más de 3000 fotos, sino que además hemos trabajado con diferentes técnicas fotográficas y se han realizado diversas presentaciones dinámicas de fotografía.

Por otra parte hemos trabajado la grabación en video, el retoque digital y la edición.

Todo este trabajo ha sido muy bien acogido y valorado por los compañeros y público en general, hasta se han recibido premios por alguno de ellos.

Taller de musicoterapia

La música es algo que nos acompaña invariablemente a lo largo de nuestra vida y no sólo afecta a la percepción psíquica, sino también a los procesos corporales como la actividad cerebral o el funcionamiento del sistema cardiovascular.

Los participantes en esta actividad, respondiendo a las indicaciones y sugerencias del educador, vamos llevando un proceso creativo para al final realizar nuestra propia música o forma de expresión, que si bien al principio refleja inseguridades y conflictos personales, poco a poco se va convirtiendo en la consecución de logros y un crecimiento personal.

La musicoterapia pretende actuar como modulador de los factores de estrés que a diario interfieren en nuestras vidas, mejorando nuestra calidad de vida.

Así pues, en las sesiones de musicoterapia trabajamos con ritmos, percusión corporal, audiciones comentadas sobre las letras de las canciones y el uso de algún instrumento como tambores, panderetas, la guitarra, además de trabajar la voz y la expresión corporal.

Con todo ello los participantes en el taller desarrollamos atributos emocionales y de expresión en un ambiente distendido.

Taller de informática

En el taller de informática se nos facilita el acceso a internet. Nos iniciamos en el uso de internet para tener correo electrónico. También aprendemos a navegar para buscar videos musicales, páginas de periódicos e información en general.

La gran mayoría vemos en el taller una herramienta para comunicarnos, buscar información y descubrir otros lugares. Las páginas de grupos musicales y videos son las preferidas del grupo. También valoramos positivamente los diferentes correos con powerpoint adjuntos que invitan a la reflexión o conocer otros lugares.

El taller de informática lo realizamos en el aula de la EPA. En un principio estaba en el paseo marítimo de Vinaròs pero en la actualidad se usan las instalaciones del local de la Asociación de Amas de Casa.

El uso del ordenador ha despertado el interés por las nuevas tecnologías. Los rápidos cambios que se producen en la tecnología y la rapidez para buscar y obtener información son aspectos que apasionan.

Finalmente se produce un aprendizaje que nos ayuda a mantener y fomentar nuestras habilidades cognitivas.

Taller de teatro

En el taller de teatro pretendemos fomentar las habilidades expresivas y creativas de todos los que participamos. Se trabaja la expresión corporal y habilidades básicas para la interpretación teatral. Hacemos diferentes ejercicios para mejorar la voz, la expresión, el ritmo,... con el objetivo de aumentar las capacidades interpretativas de cada uno de nosotros. Todo el trabajo se hace en un clima libre y que facilita la expresión creativa del grupo en un ambiente distendido y donde reina el sentido del humor.

El taller se realiza desde hace siete años aunque el grupo cambia de componentes y de número de participantes todos los años.

Hemos representado obras de autor como "El Enfermo Imaginario" y otras elaboradas en un proceso creativo por el mismo grupo. La representación se ha realizado en diferentes espacios como el Auditorio de Vinaròs, Benicarló y el Teatro Principal de Castellón, en certámenes o simplemente como participación en Jornadas y fiestas del pueblo. La obra "Los Ramírez van de vacaciones" de creación propia, ganó un premio de la DGT que permitió hacer una excursión a Salou con pernoctación incluida.

El taller permite mejorar aspectos que después mejoran la calidad de vida como la memoria, la vocalización y la expresión. Pero nada de lo anterior nos beneficia más a los participantes que las risas, la gratificación del público y el afán de superación que existe entre nosotros.

Taller de cocina

En el taller de cocina aprendemos habilidades básicas de cocina y además, después de preparar la comida nos la comemos los propios participantes.

Hay dos grupos de cocina, los martes y los jueves, en donde realizamos el mismo menú. En cada grupo siempre participamos los mismos.

En el taller también se espera que todos vayamos generalizando las habilidades adquiridas, es decir que practiquemos lo que estamos aprendiendo en nuestras casas y de esta forma mejorar nuestra autonomía.

Se combinan menús más saludables con otros que buscan más el agrado o la facilidad en su elaboración.

Es un taller en el que hay muy buena participación y asistencia.

Taller de medicación

El taller de medicación se realiza los lunes en el CRIS. Es un grupo numeroso que se divide en subgrupos de 3 o 4.

En el taller preparamos la medicación para toda la semana. Cada uno tiene su pauta y pone la medicación en el pastillero semanal.

También el profesional de referencia anota y supervisa las citas con médicos de cabecera, psiquiatras u otros profesionales sanitarios, así como recuerda cuando hay que ir a recoger medicación a la farmacia, o al médico a renovar las recetas de largo tratamiento.

El taller nos ayuda a tener más control, porque tienes la medicación de toda la semana en el pastillero y no tienes que preocuparte cada día en prepararla. Además la supervisión de un profesional hace que apenas nos olvidemos de las consultas a los psiquiatras.

El pastillero nos ayuda a recordar que tenemos que tomar la medicación y saber cuál es la toma que nos toca. Es importante tomar la medicación todos los días a la misma hora y tener el pastillero siempre en el mismo lugar.

Memoria

En este taller trabajamos la memoria, es decir, como almacenamos la información y como podemos recuperarla con más eficacia.

Los principales objetivos en el taller son desarrollar capacidades mentales y mejorar la memoria. Así, aprendemos cosas nuevas, no nos olvidamos tanto de los nombres, nos organizamos mejor los horarios y nuestras tareas, no perdemos tantas cosas... Tratamos de darle soluciones para evitar los fallos de memoria.

Algunos de los ejercicios que hemos practicado son: la memorización del DNI, recuerdo de lo leído en textos, recordar listas de cosas, ejercicios para recordar donde hemos guardado objetos, etc. Realizando el taller nos hemos dado cuenta de las posibilidades de mejorar y en definitiva de ayudarnos a nosotros mismos.

El estrés

Grupo de revista

El estrés es una enfermedad que está al orden del día ya que mucha gente la padece.

Según los expertos es bueno tener un poco de estrés para estar más activos. Aunque si existe un estrés excesivo es negativo porque se pueden padecer los siguientes síntomas: ataques de ansiedad, palpitaciones, mareos, úlceras, evitación de situaciones, tensión, etc.

Existen dos tipos de estrés: físico y cognitivo (mental).

Los métodos más recomendados para combatir o reducir el estrés físico son el uso de técnicas o la adquisición de hábitos como: tomarse la medicación, relajarse (hacer respiraciones), hacer deporte (yoga, piscina, fútbol), salir de casa a caminar, salir de excursión, escuchar música, tener cuidado con la cafeína, tener sentido del humor, cuidarse (comer bien), ducharse, etc.

Para combatir el estrés mental (cognitivo) se usan técnicas como: trabajar la resolución de problemas (mirar los pros y contras ante un problema), activarse y pensar en positivo, tener un horario planificado (organizarse), darse autoinstrucciones, autoreforzamiento, etc.

Es importante también animarse a uno mismo; reforzar el estado de ánimo autoimponiéndose frases positivas.

Todo esto se puede llevar a la práctica en situaciones cotidianas en las cuales nos encontramos a diario. Siempre teniendo en cuenta que debemos ser flexibles ante cualquier problema.



Evolución de los centros de enfermos mentales

Grupo de revista

Las personas con enfermedad mental siempre han existido. Ya en tiempo de la Inquisición se consideraba que las personas con enfermedad mental estaban poseídas.

Luego aparecieron los primeros centros psiquiátricos o "manicomios", donde se trataba a los enfermos mentales como a locos, a los cuales a menudo se les ponían camisas de fuerza o descargas eléctricas.

Históricamente hay países que nos llevan ventaja en cuanto a la salud mental comunitaria. Kennedy (expresidente USA) en 1963 hizo una ley importante: la Ley de Centros de Salud Mental Comunitaria.

Fue en la década de los 70 y en Italia, cuando se empezó a trabajar en el tema de la Rehabilitación. En España fue a partir de los 80, ya en la democracia, cuando se hicieron las primeras leyes importantes. Por ejemplo, en 1986 la Ley General de Sanidad; esta ley estableció las bases para un nuevo modelo comunitario. Comenzaron a aparecer los primeros centros de tipo residencial y, concretamente en Valencia en el año 1997 se creó la ley que permite construir centros de rehabilitación y otros recursos para la atención de las personas afectadas por una enfermedad mental. Cada recurso da una atención especializada y actualmente encontramos centros como CEEM (Centros residenciales), viviendas tuteladas y asociaciones que procuran mejorar y progresar en la calidad de vida de las personas que padecen enfermedad mental.

La mayoría de centros optan por la filosofía de la rehabilitación psicosocial desde la comprensión de la enfermedad y manejo (identificar síntomas), practicar y mejorar funciones cognitivas, desarrollar actividades de autocuidados (defenderse en la cocina, hacer cursos formativos, hacer deporte...), conocer otros recursos que favorezcan la integración y trabajar conjuntamente con las familias, principalmente.

Bajo nuestro parecer, creemos que hay una gran evolución en cuanto al tratamiento y atención especializada de la enfermedad mental, logrando una mejor rehabilitación de las personas atendidas. Todo esto es posible gracias a los centros que tienen como objetivo la integración social de las personas afectadas de enfermedad mental.

El ruido y la contaminación acústica: como afecta a la salud mental

Grupo de revista

El ruido es un sonido inarticulado, por lo general desagradable, que puede ser perjudicial para la salud mental.

Según la OMS el límite adecuado matutino sería de 50 db. y el nocturno sería de 30 db.

El ruido o contaminación acústica ha variado a través de la historia. Antiguamente cuando nuestros antepasados vivían en el campo o pequeñas ciudades, había menos ruido, porque no había los vehículos que circulan hoy por nuestros pueblos y ciudades, tampoco existían las máquinas de obras que tanto ruido hacen, ni las discotecas u otro tipo de salas de fiestas y por lo tanto no se causaba este tipo de contaminación.

La contaminación acústica según un informe de la OMS se produce cuando el ruido supera los 95 db.. Esto puede producir cambios de estado anímico, cansancio crónico, estrés, dolores de cabeza y trastornos que afectan al rendimiento laboral. Además, existe una relación directa con el consumo de fármacos.

Para paliar este problema se deben buscar soluciones como promover el uso de coches eléctricos, reducir la velocidad, limitar el horario de los locales, insonorizar los "Pubs" y bares, así como controlar el ruido que producen las máquinas en las obras.

Para concluir, las autoridades deben velar por el cumplimiento de la normativa vigente y de esta forma apoyar la salud mental y física de las personas.

Ocio de los jóvenes de Vinaròs

El ocio de los jóvenes de Vinaròs es diferente al que tuvieron nuestros padres, ya que nosotros tenemos más recursos que nuestros mayores. Por ejemplo tenemos la ciudad deportiva, las pistas de atletismo, el circuito de Karting, el polideportivo, el Club de tenis, la piscina, etc... También disponemos de la EPA, la biblioteca, el auditorio y el Casal Jove. En verano se amplía la oferta con las competiciones deportivas de voley/playa.

En cambio nuestros padres no disfrutaban de estas ventajas que tenemos ahora los jóvenes para divertirnos. Ellos se entretenían jugando a las cartas con los amigos, quedando por las tardes y los fines de semana, acudían a los bailes de la plaza. Pero no por ello se sentían menos felices.

Derechos y oportunidades de las personas afectadas por enfermedad mental

Grupo de revista

Según la Declaración Universal de los Derechos Humanos todas las personas y sin distinción tenemos unos derechos fundamentales. Por ello, las personas afectadas de una enfermedad mental no tienen porqué ser diferentes.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los estados deben procurar que las personas con trastorno mental no sufran discriminación, fomentando, por tanto, el derecho a la vivienda, al empleo, al voto, etc..., como para cualquier otro individuo.

Las personas afectadas por una enfermedad mental tienen derecho al actual sistema de pensiones y de beneficios sociales, con el objetivo de mejorar su autonomía e independencia. Igualmente tienen derecho al sistema de salud y específicamente a la salud mental, con los mismos beneficios que el resto de la población. Por último, la Ley 39/2006 de 14 de diciembre más conocida como Ley de Dependencia ofrece, con muchas limitaciones, nuevas posibilidades para mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental y sus familias.

Las instituciones han de garantizar y proteger los derechos a la salud y recursos específicos. Para que el derecho a la salud sea real se deben crear recursos específicos que aseguren la confidencialidad y la privacidad en un ambiente sano.

En definitiva pensamos que todas las medidas que se pongan en práctica deberían mejorar la calidad de vida para sentirnos más integrados, realizados y en definitiva más felices.

Grupo de revista



Entrevista a Teresa Garcia Roca, enfermera de la Unidad de Salud Mental de Vinaròs

¿Cuántos años hace que estás trabajando en la Unidad de Salud Mental?

En la unidad desde mayo de 1993. Antes estábamos ubicados en el Centro de Salud, pero después en 2001-2002, por una serie de razones nos tuvimos que cambiar al Hospital Comarcal.

¿En qué consiste tu trabajo?, ¿Es complicado?

Mi trabajo consiste, en primer lugar, en acoger a las personas enfermas. Cuando una persona acude por primera vez a la Unidad yo me encargo de recoger información, es decir, hago una primera entrevista para valorar cual es el problema y así completar el trabajo de los profesionales.

Después otra parte importante es hacer un seguimiento de las personas que llevan un tratamiento. La labor de la enfermera es la de cuidar y la de asistir a la persona que tiene cualquier problema.

¿Por qué eligió el área de salud mental?

Fue una vacante que hubo en ese momento y la escogí. A lo largo del tiempo esta elección me ha resultado muy gratificante.

¿Qué usuarios del CRIS pasan por esta consulta?

Muchos, pero básicamente los que llevan tratamiento de inyecciones, pues se les hace un seguimiento. Los que no llevan esta clase de tratamiento pasan menos por esta consulta, aunque ante un problema o necesidad de ayuda se les atiende.

¿Qué le parece el CRIS como recurso?

Me parece muy importante la labor del CRIS, recuperar las capacidades que las personas han perdido debido a la enfermedad, da soporte y ayuda, pues el tratamiento no sólo consiste en la toma de medicación y la asistencia a la consulta del profesional de referencia, sino en esa recuperación de capacidades.

¿Ha cambiado su forma de trabajar desde que empezó hasta ahora?

Sí, ha cambiado. He aprendido mucho a lo largo del tiempo, sobre todo de las personas que acuden a consulta.

¿Por qué?

Porque cuando empiezas a trabajar no tienes experiencia, te la da el trabajo mismo del día a día, trabajar con vosotros, con personas que tienen dificultades.

Tere, ¿tienes algo más que añadir?

Me alegro mucho de que hayáis venido y de que hagáis esta labor, tan importante. Espero celebrar el X aniversario del CRIS con vosotros.

Muchísimas gracias por tu tiempo, ha sido un verdadero placer entrevistarte.





Entrevista al Dr. Jaime Añó Ballester, Encargado de la Unidad Hospitalaria de Psiquiatría del Hospital Comarcal de Vinaròs

Dr. ¿Cuántos años lleva en el Hospital?

En el año 1972 acabé la carrera y en 1976 la especialidad de Psiquiatría. Llevo unos 33 años trabajando. Antes pasaba consulta en el Ambulatorio, en el área de Asistencia de Salud Mental. El Hospital de Vinaròs abrió sus puertas hace 18 años y desde entonces estoy aquí.

¿Ha atendido a usuarios del CRIS?

Sí, desde el principio. A la mayoría los he tratado, bien como pacientes o bien amistosamente.

¿Cree que los usuarios del CRIS han mejorado en general?

Se ha intentado hacer un estudio sobre gente que va al CRIS y gente que no va, porque se ve una diferencia abismal. La persona que no va al CRIS tiene más recaídas y más ingresos sanitarios que la persona que

acude al CRIS. El CRIS es casi tan importante como la medicación, empeora tanto dejar el CRIS como dejarse la medicación.

¿Qué le parece el CRIS como recurso para personas afectadas de alguna enfermedad mental?

Antes la curación consistía en que el paciente no tuviera alucinaciones, aunque el tratamiento los dejara dormidos o inactivos. Ahora se busca que el paciente tenga una vida normal, y la medicación hace la primera parte y el CRIS la segunda parte porque ayuda a la integración, a normalizar las vidas.

Según su experiencia, en nuestro país, ¿Cómo ha evolucionado la Psiquiatría?

En el nuestro, como en todos los países, ha cambiado en los últimos 25 años. Hasta los años 50 que no había medicación se ingresaban en centros religiosos y se trataba de modo filosófico. A partir de los años 60 aparecen tratamientos útiles y la psiquiatría en hospitales. En la actualidad estamos a nivel europeo en tratamiento, pero no tanto en otros recursos, como pisos protegidos... En definitiva, durante estos años se ha pasado de una prehistoria científica a una especialidad más.

¿Cree que los tratamientos han mejorado mucho?

A veces demasiado y todo, porque las farmacias hacen unas grandes inversiones en investigación, y aunque muchas veces los resultados sean los de un medicamento parecido a los que ya existen, la empresa farmacéutica intenta venderlo como algo nuevo para recuperar la inversión. Los medicamentos del 2010 no tienen nada que ver con los de hace 10 años. La década del 2000 se llama la década del cerebro, porque se ha avanzado más que nunca. Hay enfermedades que se curan y otras que son crónicas, que necesitan de un tratamiento y seguimiento.

¿El tratamiento psicológico es importante?

Todos los tratamientos médicos se dividen en dos partes: el tratamiento medicinal y el psicológico, es decir terapias...

¿Alguna anécdota?

Las parejas que se han creado en el CRIS.

¿Qué cree que se necesita para ser feliz?

La felicidad no es la ausencia de desgracias, es la voluntad de luchar para ser feliz. Es no querer cosas imposibles, es saber renunciar a cosas innecesarias, es tener la voluntad de luchar diariamente para ser feliz.

¿Es optimista frente al futuro de los usuarios del CRIS?

Yo creo que la gente del CRIS de Vinaròs está especialmente bien al compararlos con los de otros centros, no sólo clínicamente, hay una formación humana muy importante. Soy muy optimista de cara al futuro.

Muchísimas gracias por su tiempo, ha sido un verdadero placer entrevistarle.

Entrevista al Dr. Salvador López Penalba, médico-psiquiatra de la Unidad de Salud Mental del Hospital Comarcal de Vinaròs



¿Por qué eligió esta profesión?

Porque era la profesión que podía englobar la medicina y la psicología, y ambas me gustaban.

¿Está a gusto en su trabajo y cuántos años lleva trabajando en Vinaròs?

Llevo en Psiquiatría desde 1989, aunque antes estuve de Médico Asistente en un Hospital Psiquiátrico

¿Ha evolucionado la medicina psiquiátrica en los últimos años?

Sí que ha evolucionado y tanto, tanto en la ciencia básica y la Psiquiatría Biológica, la que más se ha potenciado como en la Psicoterapia y Psiquiatría centrada en el ámbito comunitario. También se ha hecho un esfuerzo en la delimitación de las entidades clínicas y han aparecido nuevos fármacos y otros que vendrán.

¿Cree que los medios de comunicación ayudan a que la gente sepa más sobre la enfermedad mental?

Sí que pueden ayudar y muchísimo siempre que no busquen la noticia, el morbo y lo que llama la atención, si es este el caso, se refuerza el estigma que tienen las enfermedades psiquiátricas

¿Qué opinión tiene sobre el CRIS y si cree que beneficia mucho que haya centros de este tipo?

Creo que es un recurso para la Salud Mental, que ha potenciado y dinamizado la rehabilitación del enfermo psiquiátrico grave y ha supuesto para los enfermos un canal de mejora, de diálogo, de encuentro y de desestigmatización de la enfermedad, además de interacción social y de habilidades sociales.

¿Es gratificante su profesión?

Sí que lo es en general. También tenemos que tolerar las frustraciones de no tener más medios físicos y humanos y que casi siempre sean de las especialidades menos consideradas por parte de la Administración

¿Alguna anécdota que nos pueda contar?

Anécdotas hay muchas, unas más dramáticas y otras más divertidas, pero no se pueden comentar por respeto a los pacientes. No obstante si comentar el aumento de demandas de ayuda a Salud Mental por culpa de la crisis y el aumento del paro, en las que podemos ayudar poco porque lo que nos gustaría es darles un empleo.

¿Le gusta la lectura? ¿Cuál es su libro preferido?

Sí, y mucho porque nos ayudan en muchas cosas, mejorar, desarrollarnos y divertirnos o pasar el rato. Hay muchísimos pero recomendaría un libro pequeño y fácil de leer "La chica de la perla".

¿Suele ir mucho al cine? ¿Qué películas suele ver?

No mucho, aunque me gusta mucho. La última que he visto es "Madre e Hijos", del hijo del escritor Gabriel García Márquez, ¡recomendable!

¿Quiere añadir algo a la entrevista?

Pues sí, agradecer la idea de entrevistarme y de preguntar cosas de mi trabajo, para que la gente conozca mejor a los profesionales de Salud Mental y no nos vean como personas raras. Un saludo a todos y todas.

Muchísimas gracias por su tiempo, ha sido un verdadero placer entrevistarle.

En algunas enfermedades mentales, algunos síntomas pueden hacer que te sientas "extraño". Son tan reales para las personas con esquizofrenia como irreales para sus familiares y amigos. (Guía descubre un nuevo camino)

Manual de buenas formas en los medios de comunicación sobre enfermedad mental

Grupo de revista

250.000 personas padecen un trastorno mental grave en España. Sin embargo, las enfermedades mentales siguen siendo socialmente poco conocidas.

Estadísticamente un 1 % de la población desarrollará alguna forma de esquizofrenia a lo largo de su vida. Algunos estudios recogen que el 70% de la población mundial tiene acceso a menos de un psiquiatra por 100.000 habitantes.

Es de prever que muchas personas precisarán a lo largo de su vida asistencia por algún tipo de trastorno mental. ¿Por qué se mantienen tantos prejuicios?

Afortunadamente, y a pesar de lo mucho que queda por estudiar, hoy en día sabemos más sobre las enfermedades mentales y como tratarlas.

De todos es conocido el gran poder que ejercen los medios de comunicación para influir en la percepción de la realidad de toda la sociedad, en su forma de ver e interpretar el mundo que nos rodea.

Por esto es importante analizar la imagen que los medios transmiten de la salud mental y en particular de las personas afectadas por un trastorno mental.

Hay 10 principios básicos sobre la enfermedad mental.

1.- Aumentar el conocimiento social: informando con exactitud en conceptos y términos.

2.- Mostrar una visión positiva sobre la enfermedad mental. Prestando más atención a las soluciones y menos a las limitaciones.

3.- Mostrar a las personas con una enfermedad mental de forma integral.

4.- Facilitar información normalizada.

5.- Menos compasión, más recursos y luchar por los derechos.

6.- Dejar hablar a los protagonistas, potenciar la información individualizada y vivencial.

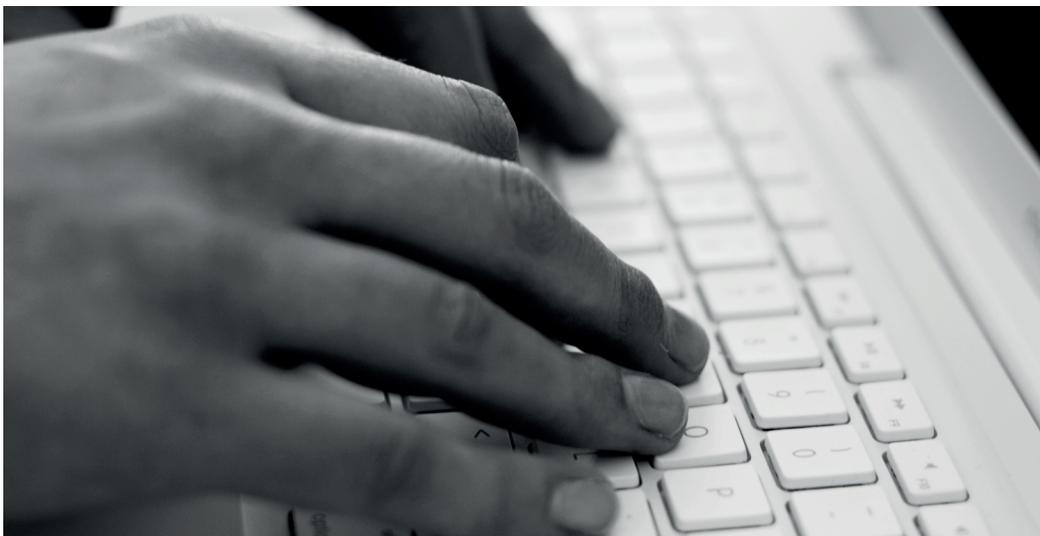
7.- Desmontar falsas creencias, mitos o prejuicios.

8.- Alejar la enfermedad mental de la crónica de sucesos.

9.- Cuidar el lenguaje. No etiquetar a las personas.

10.- Recordar que la mayoría de las enfermedades son invisibles.

Para terminar esperamos que los medios de comunicación se unan y den ejemplo a la sociedad, en el trato objetivo de las enfermedades mentales y por extensión de las personas afectadas por ellas.



Aplicación de nuevas tecnologías en el CRIS

Grupo de audiovisuales



La utilización en el CRIS de nuevas tecnologías como la fotografía digital, video, informática e internet, es un gran avance para los usuarios que asistimos al CRIS de Vinaròs.

A lo largo de estos 10 años hemos incorporado paulatinamente nuevas tecnologías por medio de los talleres que realizamos en el Centro, como el taller de Audiovisuales e Informática.

En el taller de Audiovisuales utilizamos la cámara de fotos y video, que nos ha servido para entender y practicar las técnicas que se utilizan en fotografía, y así

poder plasmar de forma visual y duradera, lo que se percibe en un instante. Así mismo desde el taller de guión y ensayo, aprovechamos para realizar una actividad conjunta: un corto sobre la enfermedad mental. En el corto, comentamos en clave de humor lo que se siente cuando se acude por primera vez a un centro de rehabilitación.

Con el tiempo, hemos cogido experiencia y nos hemos presentado a concursos de fotografía y realizado exposiciones de nuestros trabajos.

Otro puntal de la aplicación de las nuevas tecnologías en el CRIS de Vinaròs, es el taller de Informática, donde hemos aprendido a utilizar el ordenador e internet. Esto ha servido a algunos compañeros del Centro como un aliciente a la hora de realizar cursos de informática fuera del CRIS.

A la vez, la aplicación de informática en el cortometraje y cómo no, para la confección de esta revista, pone de manifiesto no sólo la necesidad de las nuevas tecnologías y la interacción en las múltiples actividades que realizamos, sino también las destrezas que vamos adquiriendo con la práctica. En estos momentos podemos afirmar, que una parte significativa de las actividades que realizamos en el CRIS de Vinaròs tienen que ver con la aplicación de las nuevas tecnologías.



La familia como pilar de una buena rehabilitación

Grupo de revista del CRIS

Desde los años sesenta, la crítica a la institucionalización y la profunda transformación producida en el sistema de atención a la salud mental, gracias al desarrollo de las políticas de reforma psiquiátrica, ha generado que las familias acrecienten su función. Se han convertido en una pieza clave en el cuidado y mantenimiento en la comunidad de la persona afectada de enfermedad mental crónica.

Siendo la familia uno de los pilares básicos para el tratamiento de la persona con enfermedad mental (junto con la medicación, la rehabilitación psicosocial y la misma sociedad), desde el CRIS se trabaja con las familias. El fin es cubrir necesidades, informar sobre la enfermedad, ayudar a conocer la sintomatología, consideraciones sobre el manejo de los problemas, seguimiento y toma de medicación, orientación sobre los problemas de conducta y técnicas para mejorar el estrés familiar. Todo esto, tiene como objetivo final mejorar la comunicación y la confianza entre los miembros de la unidad familiar.

El apoyo familiar es imprescindible para ayudar a la persona con enfermedad mental a llevar una vida más ordenada, adquirir confianza en los que le rodean, comprender lo que le está pasando y en definitiva, sentir su apoyo para adquirir mayores niveles de autonomía. Por este motivo, en el CRIS de Vinaròs y desde el programa de intervención familiar, se trabaja tanto a nivel grupal, en los grupos de Psicoeducación y de "Suport famílies", como a nivel individual en las visitas a domicilios y otro tipo de intervenciones familiares en el Centro.

Por otro lado y aún viendo que las familias constituyen un importante recurso de atención, cuidado y soporte social de las personas afectadas por una enfermedad mental, su problemática y necesidades es poco conocida. Por estos motivos, desde el CRIS trabajamos conjuntamente para aunar esfuerzos y conseguir mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental y su entorno familiar.



El concepto de recuperación en personas con trastorno mental grave

Guía práctica clínica de intervenciones psicosociales en el Trastorno Mental Grave (TMG)



El concepto de recuperación en “Trastorno Mental Grave” (TMG) se ha convertido en un concepto dominante en el sistema de cuidado de salud, pero carece de una definición consistente. Se refiere al proceso de superación de la enfermedad más que al mero control de síntomas y, yendo más allá de la enfermedad, persigue una vida significativa y satisfactoria. La recuperación ha sido conceptualizada como un proceso, como un resultado y como ambos simultáneamente. Implica el desarrollo de un nuevo significado y propósito en la vida de uno mismo a medida que uno crece más allá de los efectos catastróficos de la enfermedad mental y no se refiere sólo al alivio de síntomas, sino también a la competencia social y personal en áreas que la persona define como importantes.

El concepto de recuperación ha sido definido como “el proceso en el que las personas son capaces de vivir, trabajar, aprender y participar plenamente de su comunidad”. Anthony y colaboradores, señalan que las prácticas dirigidas a la recuperación reconocen que las personas con enfermedad mental tienen los mismos deseos y necesidades de trabajo, alojamiento, relaciones y ocio que cualquier otra persona que no sufre enfermedad mental.

La enfermedad mental supone cambios importantes que rompen las expectativas de vida tanto de personas como en el entorno, en especial el familiar. El concepto de recuperación evidencia la necesidad de retomar las expectativas de vida, superando estos cambios a través de las diferentes técnicas que los servicios deben proporcionar. Cualquier intervención basada en el modelo de recuperación, aumenta su eficacia porque se orienta a retomar el significado que la vida tiene para el sujeto. Es por tanto una concepción integradora de las intervenciones, que tienen en cuenta la vida, los intereses y las motivaciones de la persona más allá de las intervenciones parciales.

La integración en la sociedad es un resultado que se puede alcanzar a través del uso de los servicios terapéuticos de salud mental, tal como la psiquiatría comunitaria y la rehabilitación, entre otros, así como también una iniciativa política y comunitaria para la promoción de la solidaridad y de la franqueza respecto a los individuos que sufren enfermedades mentales graves. La recuperación no es un servicio ni un resultado unitario de los servicios; es un estado personal.



Las personas con una enfermedad mental grave *NO* tienen “desdoblamiento de la personalidad”. Aunque a veces pueden comportarse de forma extraña, no se convierten repentinamente en una persona diferente. (Guía descubre un nuevo camino)

Diez años de convivencia en el CRIS

Grupo de Revista del CRIS de Vinaròs

Todo comienza cuando una persona con enfermedad mental es derivada por su Psiquiatra al CRIS. Al principio, nuestra participación en el CRIS nos puede resultar absurda, pero con el tiempo y nuestra recuperación se van viendo los buenos resultados que fomentan nuestra autoestima.

Cuando un usuario es nuevo en el Centro, el psicólogo le asigna un programa con un horario adecuado a sus necesidades.

Todos los profesionales del CRIS, que con ilusión desarrollan su trabajo, son un punto de apoyo para los usuarios, aportándoles seguridad para la realización de talleres y otras actividades.

El CRIS es un lugar en el que aprendemos y dedicamos nuestro tiempo a mejorar nuestro bienestar y así hemos conseguido ser más autosuficientes que al principio. A esto nos ayuda nuestro programa de rehabilitación donde hay mucha diversidad de talleres y actividades.

Todo se hace para conseguir unas pautas de funcionamiento positivas que ayuden a la rehabilitación.

A través del tiempo se notan los resultados, hacemos amistades y mejoramos nuestra calidad de vida. Todos estos años nos han ofrecido la garantía de que es posible "vivir" con la enfermedad mental.

Isabel

"Aunque en el CRIS he mejorado con la ayuda de todos, no hay un médico mejor que una misma"

Román

"Hay que ser constante y sincero para alcanzar el nivel de estabilidad. El CRIS es una herramienta tremendamente positiva y se ha de utilizar."

Ana M^a

"Cuando pruebas a superarte y el resultado es optimista es que ha habido un esfuerzo muy grande"

Honorio

"Lucha para que la parte real supere la irreal"

Ramón

"He empezado a pensar y puedo hacerlo"

Oscar

"Poder hacer una vida cotidiana y normalizada"

Anabel

Se que las cosas no me van a llegar como "caídas del cielo", si quiero algo tengo que currármelo. Se que tengo que estar despierta y tranquila para conseguir lo que quiero. Las circunstancias de la vida te hacen cambiar. El problema es que no puedes culpar a las circunstancias de eso. Hay cambios en la vida que no quieres aceptar, aún así esos cambios acaban cambiándote.

Testimonios: Familiares y usuarios

Honorio

"Soy Honorio y llevo 10 años en el CRIS de Vinaròs. Entré en el CRIS como usuario en septiembre del año 2000 y desde entonces he tenido vivencias muy positivas. Aquí he hecho mis mejores amigos. He ido a infinidad de viajes o excursiones, como el viaje a Santiago de Compostela que recordaré con mucho cariño toda mi vida. En el CRIS realizamos diversas actividades: deporte, playa, informática, cocina, teatro...además de aprender a convivir positivamente con las personas en sociedad. En definitiva, mucha más vida que antes de ir al CRIS. Yo, personalmente estoy mucho mejor. Ahora soy luchador en la vida, optimista, creativo, más trabajador y yo creo que incluso me atrevería a decir que soy mejor persona."

Merche

"La desgracia nuestra llegó cuando nuestra hija cayó enferma hace 13 años. Aunque tuvimos muy buena asistencia psiquiátrica por parte de la Seguridad Social, nos encontramos con un grave problema, no sabíamos como poder ayudarla en su enfermedad.

Cuando abrieron el CRIS hace ahora 10 años pusieron a nuestro servicio toda la ayuda y trabajo de sus profesionales, que para nosotros son, con su esfuerzo y sensibilidad, un apoyo especial. Reuniones de familia, clases, visitas personales tanto con enfermos como con los padres...Encontramos una gran esperanza y mejoría en nuestras vidas."

Pili

"Para toda la familia el CRIS ha supuesto una mejoría en todos los aspectos. Empezando por el avance de nuestro hijo en sus tareas diarias, su conciencia total frente a la enfermedad, no sólo por la buena actuación de las medicinas. La ayuda psicológica ha representado un papel importantísimo. Escucha, atiende y tiene voluntad por cosas que antes no tenía. Está más feliz y le da importancia a su vida. Se siente útil y eso hace que en nuestra familia se cree un equilibrio formando una estabilidad que antes no teníamos."



Este año, con motivo del X Aniversario, hemos elaborado esta revista con mucho interés y cariño.

Nos hemos propuesto informar sobre lo que se ha hecho en esta primera etapa en que ha estado funcionando el CRIS. Hemos querido mostraros diferentes temas que nos interesan y actividades que hemos realizado durante estos 10 años.

En el CRIS de Vinaròs hacemos muchas actividades tanto en el Centro como fuera del mismo, de esta forma vemos como se mejora nuestra calidad de vida y a la vez, crece nuestra autoestima.

Para los usuarios que hemos realizado la revista, ha sido un gran estímulo trabajar, recordar y escribir nuestras vivencias.

Así pues, vosotros que habéis leído la revista esperamos que os llevéis una buena idea de nosotros y lo que hemos hecho a lo largo de estos 10 años.

Deseamos que os haya gustado y ...¡hasta la próxima!

Grup de Revista del CRIS de Vinaròs.



Setmana del 18 al 24 d'octubre de 2010

Dilluns 18

A les 19h, a l'Auditori Ayguals d'Ízco de Vinaròs: Inici de les Jornades amb la inauguració de l'exposició de fotografia i lliurament de premis del concurs "Per les malalties mentals, molt a dir", organitzat pel CRIS de Vinaròs. L'exposició romandrà oberta durant tota la setmana. Es podran contemplar diferents treballs creatius de fotografia, així com l'exposició de l'anuari: "10 anys del CRIS".

Dimarts 19

A les 19h a la Biblioteca: Projectió de la pel·lícula "Mejor Imposible". Melvin (Jack Nicholson) és un ésser maniàtic i odiós: llança el gos del seu veí a les escombraries, camina pel carrer sense xafar les ratlles, utilitza coberts nous cada vegada que menja,... fins que l'única persona capaç d'escoltar-lo apareix per a canviar la seua vida.

Dimecres 20

A les 18h a la Biblioteca: Conferència a càrrec del psicòleg especialista en rehabilitació psicosocial Abelardo Rodríguez.

Dijous 21

A les 19h a la Biblioteca: Projectió de la pel·lícula "En algún lugar de la memoria": Charlie Fineman (Adam Sandler) és un home allunyat de la realitat després de perdre la seva esposa i fills en el 11-S. Però la vida li canvia a millor quan es troba amb el seu antic company d'habitació de la universitat, la vida del qual està dividida entre les exigències de la seva carrera i les de la seva família.

Divendres 22

A les 10h al Pavelló Poliesportiu de Vinaròs: Jornades esportives i de convivència, on està previst la realització d'activitats ludicoesportives com futbol, ping-pong, passeig, petanca, o jocs de taula. A més es visitarà l'exposició i hi haurà paella gegant per als convidats a l'ermita de Sant Sebastià. Participaran de les jornades: CRIS de Castelló, CRIS de la Vall d'Uixò, CEEM d'Albocàsser, Unitat de Mitjana i Llarga Estada de l'Hospital Provincial de Castelló, ALAI-TP, AFDEM i el CRIS de Vinaròs.

* Activitat restringida per als centres.

Diumenge 24

A les 19.30h, a l'Auditori Ayguals d'Ízco de Vinaròs: Representació de l'obra "10", a càrrec del taller de teatre del CRIS de Vinaròs.





El CRIS és un servei específic i especialitzat en règim ambulatori, dirigit a persones afectades per una malaltia mental crònica i amb un deteriorament significatiu de les seves capacitats funcionals.



Centre de Rehabilitació i Integració Social de Vinaròs (CRIS)
Avda. Gil de Atrocillo, s/n 12500 Vinaròs (Castelló)



Col·labora:

