

L'ÚLTIMA

Per Isabel Lopera



CARLES PEÑARROYA ► DÓNA LA CARA PER LA SALUT MENTAL

«Cada cinc anys tinc una crisi, però no m'amoïno, ara em conec»

S i pateixes una malaltia mental, costa donar la cara?

Costa molt, perquè a la societat no li agraden les persones malaltes, perquè no són «normals». Sempre és una valentia però jo vaig veure l'oportunitat de que els altres em coneguin i m'estimin, i també de fer pedagogia, ajudar als altres i sentir-me útil. És veure la part positiva de la malaltia, d'entendre que de les experiències s'aprèn, fins i tot de les negatives.

No te n'amagues doncs...

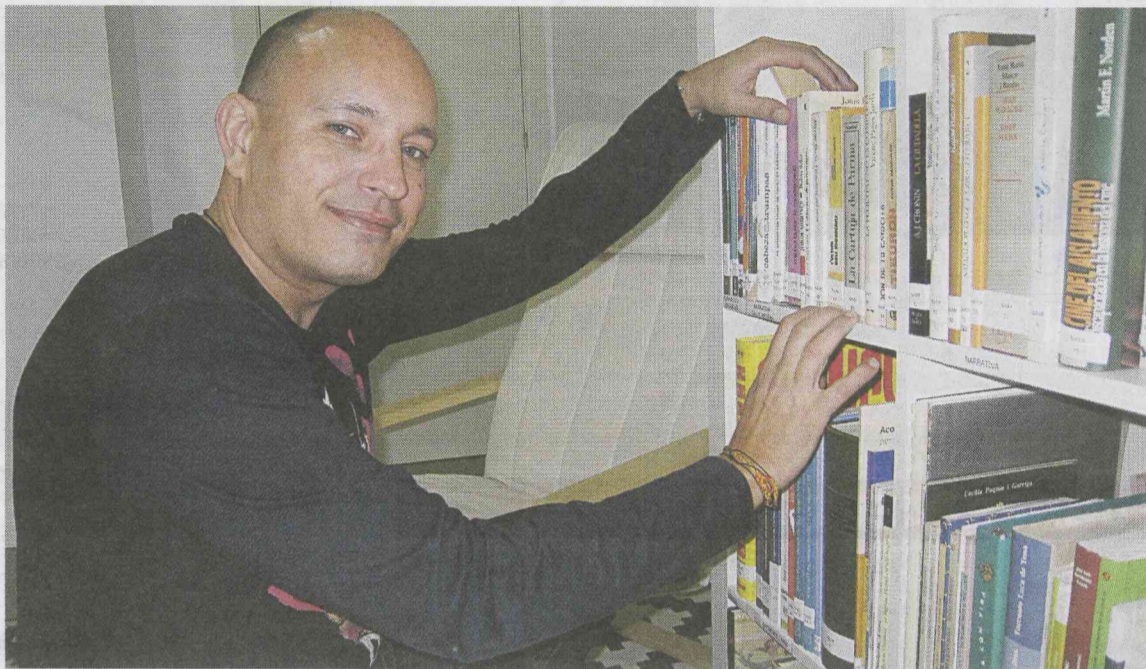
No, però quan conec algú tampoc li dic a la primera de canvi. El més important de mi no és que tinc esquizofrènia sinó la meva forma de ser i com ocupo el meu dia a dia. La malaltia no em defineix.

Explica'm la teva història

Tenia 17 anys, havia mort el meu germà i vaig començar a tontejar amb les drogues. Vaig patir una crisi i vaig estar ingressat durant 4 mesos amb un diagnòstic d'esquizofrènia. Ni jo ni els meus pares vam entendre res, no sabíem què fer perquè jo havia estat sempre una persona comunicativa, extrovertida, lluitadora, esportista i treballadora, i em vaig quedar molt aïllat. A casa meva ens va semblar millor pensar que allò havia estat una cosa fortuïta i no un problema crònic, i al cap de dos anys vaig deixar la medicació. Dos anys després vaig recaure.

I torna a començar...

Llavors em van diagnosticar erròniament de trastorn bipolar i la medicació, és clar, no funcionà i vaig tenir una altra recaiguda.



Carles Peñarroya ha aprofitat l'experiència de la seva pròpia malaltia per ajudar els altres

Va ser una època dura?

L'adolescència és un període important en què planifiques la teva vida i això me la va fer miquetes. Vaig deixar els estudis, els amics, reclus a casa meva. Quan vaig tornar a sortir vaig sentir discriminació, els altres parlaven de la meva història sense saber, d'una forma distorsionada.

Què va fallar?

Quan ets un adolescent i tens un problema mental, és bo que l'afrontis, que sàpigues què et passa. Cal parlar a casa de les emocions i recórrer a l'especialista. Però el més important és que la vida no s'ha d'interrompre, cal continuar endavant sempre.

La societat no ho deu posar gaire fàcil, oi?

La societat vol persones equilibrades, perfectes, com si fossin un anunci de colònia i

no es valoren els altres per la seva personalitat. S'associa que tinguis una patologia mental a ser perillós pels altres, i el dolent dels dibuixos i les pel·lícules està sempre grillat; es justifica així la maldat. Però no és només això, també hi ha l'autoestigma que et fas

tu mateix, creus que ets una càrrega, que no ets vàlid. Molts malalts adquireixen un sentiment de culpa, vergonya, s'aïllen i no volen formar part de res, i això és un error...

Com vas posar-hi remei?

Vaig fer l'esforç, demostrant

que jo era «normal» i podia fer el mateix que tothom. Vaig treballar, em vaig enamorar, casar, tenir un fill, i em vaig separar. Tenia recaigudes perquè l'estrès i l'ansietat em desestabilitzava, m'ingressaven, tornava a treballar... però al final vaig petar, i va ser quan vaig reaccionar.

Què va passar?

Quan vaig deixar de treballar i em van donar una pensió d'invalidesa, quedar-me casa va ser molt pitjor: sense rutina, sense relacions i amb poca autoestima. I vaig decidir fer voluntariat a l'entitat Salut Mental Sabadell. Sempre havia estat un somiador, un rebel i he renascut de les meves cendres.

Ha canviat la teva vida?

Totalment. Conèixer altres persones molt vàlides, fer formació, fer un acompanyament assertiu i ajudar-les a avançar és una experiència molt bonica. Les associacions ofereixen un espai on pots parlar de les teves emocions, on t'entenen i on pregunten què et fa patir.

De les malalties mentals se'n surt?

La recuperació és possible, té temps i varia en funció de la persona però cal que s'acompanyi a la persona treballant des dels seus objectius, i tenint en compte que sempre serem crònics, com qualsevol altre patologia. Jo ho porto molt bé, estic controlat malgrat sé que cada cinc o sis anys tinc una crisi. Però no m'amoïno, perquè em conec, i m'he treballat molt personalment des de l'experiència. Sé com gestionar-me i tinc destresa ■

L'esforç del dia a dia

Carles Peñarroya, de 41 anys, ajuda des de fa 5 anys a altres malalts mentals des de Salut Mental Sabadell i ara col·labora amb la campanya d'Obertament. Assegura que la medicació no és suficient: «equilibra la química cerebral, però cal un treball personal», indica al temps que reconeix que cada persona ha de saber-se molt vàlida i capacitada

i entendre que té molt a aportar a la societat. Vol que les famílies rebin informació necessària però afegeix que ha de ser el pacient qui s'espabili, una tasca força feixuga. «La gent hauria de saber l'esforç que s'ha de fer per portar una vida normal i llevar-se al matí amb els efectes secundaris de sedació que et deixa la medicació», indica.

El proper dissabte, dia 7 de març,

DIARI DE SABADELL

oferirà unes pàgines especials dedicades a les preinscripcions als centres educatius

Tel. 93 727 55 45 publicitat@diaridesabadell.com

www.diaridesabadell.com



preinscripcions