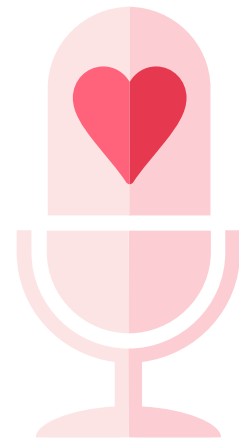


Informa amb cura sobre la salut mental infantil i juvenil



Aquest decàleg de l'Observatori dels drets de la infància s'adreça a professionals dels mitjans de comunicació i de les xarxes socials que vulguin informar sobre la salut mental de les nenes, els nens i els adolescents, perquè tinguin en compte la seva perspectiva i la seva veu.

- 1 Soc més que un trastorn o uns símptomes. No m'etiquetis.**
Empatitza amb mi, posa't en la meva pell i fes-te càrrec del meu patiment personal. Pensa que els atacs, les crítiques i les etiquetes malintencionades em poden afectar tant o més que el trastorn.
- 2 Totes les persones som diferents, No hi ha ningú normal. Aquesta és la gràcia.**
Cada persona és diferent de la del costat. I no totes les edats són iguals. Aquesta diversitat no ens limita com a persones i ens ajuda a millorar com a grup i societat. Cada persona és un món i cal intentar entendre-la. Qui diu què és ser normal?
- 3 Apropa't a mi. Pregunta'm. Escolta'm activament.**
Abans d'informar sobre mi o la meva salut mental, escolta'm. Comunica des del respecte i l'empatia, sense judicis. Observa i dedica'm temps. Pregunta'm què em passa o què és important per a mi. Potser jo o algun familiar meu pateix un trastorn mental i no ho estic passant bé.
- 4 Apropa't al meu entorn i a la meva vida.**
Els trastorns mentals no sorgeixen del no res, cal entendre'ls i explicar-los en relació amb el seu context. La salut mental no s'ha d'amagar; quan més la coneguem, millor per a tothom. Si pots, informa dels recursos que tenim a mà i que fan xarxa.
- 5 Explica'm les coses per tal que jo les entengui.**
Si m'entrevistes, fes servir el llenguatge de manera que sigui fàcil comunicar-nos. Et vull entendre, parla'm de manera clara tant amb paraules com amb gestos, i sense etiquetes. I quan informis, pensa que allò que entenem els infants i joves també ho entenen els adults, i que al contrari no sempre passa.
- 6 Informa't abans d'informar, els rumors em fan mal.**
Investiga els fets abans d'informar sobre salut mental. El que transmetis podria influir sobre altres infants i joves. Explica només allò que hagis verificat. La informació contrastada amb evidència és un dret.
- 7 Apropa't als professionals que m'entenen.**
Si tens dubtes sobre salut mental, pregunta a les persones expertes que em comprenen i en saben. Busca assessorament professional. La infància i l'adolescència són vulnerables i cal que tinguis la màxima cura quan informis. Tingues en compte que podria no tenir el suport necessari, perquè el sistema d'atenció és limitat i moltes vegades no sé què haig de fer.
- 8 Podria ser periodista, com tu.**
La salut mental està en canvi constant, igual que el meu desenvolupament físic i emocional. Parla dels meus potencials i no només dels meus defectes. Creu en mi. Soc capaç de prendre decisions.
- 9 Tracta'm amb respecte, no sóc un espectacle.**
Es diuen moltes coses de mi, però no totes són certes. Parla de la salut mental sense exageracions, sense cridar l'atenció ni fer-ne un espectacle. Així no vull ser viral. Segur que ajuda a vendre més, però em pots fer molt de mal a mi i al meu entorn. Reflexiona abans de difondre la meva imatge o donar el meu nom.
- 10 Ajuda a trencar amb els estereotips negatius sobre la salut mental.**
La salut mental té mala fama, però les nenes i els nens que patim un trastorn no som un problema. Quan informis, no contribueixis als estereotips negatius sobre els trastorns mentals. Si he fet alguna cosa malament, no ho relacionis directament o indirectament amb el meu problema de salut mental, perquè sovint una cosa no té res a veure amb l'altra. Tothom ens podem equivocar.

