

Com parlar de salut mental

Guia d'estil

Darrera actualització del document: novembre 2020



www.salutmental.org · comunicacio@salutmental.org · 932 721 451



SalutMentalCat



SalutMentalCatalunya

Nota prèvia

Aquest document ha estat elaborat amb la intenció d'esdevenir una guia per què pugui ser utilitzada per totes les persones vinculades a les entitats del món de la salut mental i, en especial, a les que formen part de Salut Mental Catalunya (SMC). La idea és unificar l'estil del discurs per tal de donar missatges unitaris fent servir tots la mateixa manera de dir les coses.

Des de SMC ens agradaria que aquest fos només l'embrió de la nostra guia d'estil, i que estigui oberta a que tothom que ho desitgi hi pugui fer aportacions, millores i actualitzacions. Som conscients que una guia com aquesta és un document viu que amaga molts debats, alguns dels quals possiblement no es tanquin mai, perquè el llenguatge és viu i canviant a mida que avança la societat.

Aquesta guia va ser elaborada pel Departament de Comunicació al novembre del 2017 i després de diversos filtres, al maig del 2018 va ser aprovada per l'assemblea de la Federació SMC. Al 2019, la guia ha estat revisada i validada també per la Fundació SMC. Al 2020 ha estat revisada i ampliada novament.

Si teniu comentaris o aportacions, no dubteu a contactar amb el Departament de Comunicació: comunicacio@salutmental.org. Moltes gràcies.



Mitjans de comunicació en un acte organitzat per la Federació SMC

Política lingüística

La llengua vehicular de SMC és el català, sense perjudici d'utilitzar altres idiomes quan es valori més adient segons el públic receptor.



Paraules

Farem ús del llenguatge recomanat en les diverses guies d'estil de l'àmbit de la salut mental.

Punts més importants:

- **No parlar d'“un psicòtic”, “esquizofrènic”, “bipolar”...** sinó d'“una persona que té o ha tingut un diagnòstic de...”. El diagnòstic no ha d'adjectivar la persona.
- **No parlar de “malalts mentals” ni d’“usuaris”.**
- **Com anomenar les persones amb trastorn mental?**
Encara no hi ha consens de com es volen autoanomenar les persones. Per ara fem servir principalment:
 - Persona amb problemes de salut mental
 - Persona amb trastorn de salut mental
 - Persona amb problemàtica de salut mental
I també podem parlar de:
 - Persona amb diagnòstic de salut mental
 - Persona amb experiència pròpia en salut mental
(No confondre persones amb experiència pròpia en salut mental amb el nostre programa Amb Experiència Pròpia, que escriurem amb majúscula.)
 - Testimoni en primera persona
 - Persona que conviu amb un trastorn mental
- **No parlar de “manicomis” o “persones tancades en psiquiàtrics”,** sinó de “centres de salut mental” i d’“ingressos hospitalaris”.
- Parlar de **“mort per suïcidi”** i no de “suïcidi” ni de “suïcida” directament, perquè concebem la mort per suïcidi com una causa més, com poden ser un accident o una malaltia.

trastorn · persona · diagnòstic
ingressos · centre salut

Trastorn vs malaltia

No utilitzar “malaltia”, sinó “trastorn”, “problema” o “problemàtica de salut mental”.



- La “malaltia” és un estat amb diferents nivells evolutius i d’afectació que poden variar amb el temps; inclou les causes concretes de la falta de salut.
- El “trastorn” és més inespecífic i serveix per descriure els senyals d’anormalitat i alteració de la salut.

No utilitzar la paraula “malalt” per referir-se a una persona amb trastorn.

No utilitzar l’expressió “la malaltia mental és com qualsevol altra”. Estudis científics demostren que aquest discurs no ens beneficia:

- Estudi 2006: tot i reduir la culpabilització, augmenta la percepció de perillositat i imprevisibilitat, la por i el desig de distància social.
- Estudi 2013: les persones que assumeixen explicacions biogenètiques per als trastorns mentals tendeixen a culpabilitzar menys les persones afectades, però els perceben com a més perillosos i tenen més desig de distància social.

Tot i que el debat és obert, des d’Obertament demanen que no es faci servir perquè és estigmatitzant.

Empoderament

La paraula "empowerment" s’ha de traduir per empoderament i NO per apoderament, ja que tenen matisos diferents.

Cal un aclariment especial per a la paraula empoderament. A partir del moment que va començar a fer-se servir l’anglicisme “empowerment”, des de política lingüística de la Generalitat de Catalunya es va optar, primerament, per la traducció al català com a “apoderament”. Tot i això, gràcies a la pressió de les persones en experiència en salut mental, posteriorment es va acceptar la traducció per “empoderament”. Actualment l’Optimot defineix “empoderament” com el “Procés pel qual una persona o un grup social adquireix o rep els mitjans per a enfortir el seu potencial en termes econòmics, polítics o socials”.

Usos no sexistes del llenguatge

Seguirem les recomanacions del llenguatge no sexista de la Generalitat. Tot i que el català té el masculí com a categoria gramatical no marcada pel que fa al gènere, es proposa utilitzar el llenguatge per tal que el masculí no sembli excloent. L'objectiu és trobar l'equilibri entre la genuïnitat de la llengua, el respecte i la claredat, i que permeti fer visibles les dones en el llenguatge.

Prioritzar els noms col·lectius i expressions impersonals:



Exemples:

- *Com millorar l'autoestima dels adolescents* → *Com millorar l'autoestima de l'adolescència*
- *Candidats a presidents* → *Candidatures a la presidència*
- *Els mestres demanen...* → *El col·lectiu de mestres demana...*
- *Certifico a petició de l'interessat* → *Certifico a petició de la persona interessada*



No abusar de la paraula "persona".

Exemple: persones encarregades de l'extinció d'incendis → **bombers**

El masculí plural és genèric.

Exemple: els treballadors de Salut Mental Catalunya (es refereix també a les treballadores, a no ser que hi hagi una clara intenció de destacar les dones; en aquest cas, es diria: *els treballadors i les treballadores de Salut Mental Catalunya*).

L'ús de la forma doble (**director/a**) només s'ha de fer servir en textos molt breus o esquemàtics (com ara, un formulari).

Llenguatge inclusiu

En el nostre llenguatge tenim moltes expressions fruit de prejudicis ètnics i culturals (etnocentrisme), el racisme, la societat patriarcal, cal evitar-les i construir un "nosaltres" on tothom tingui cabuda.

Ús de la primera persona

Recomanem utilitzar la primera persona del plural per parlar del col·lectiu de salut mental en els documents més divulgatius. En els textos més tècnics es pot fer servir la tercera persona del plural.

Exemples:

- *Text divulgatiu* → *Les persones amb problemes de salut mental **reclamem** que es tingui en compte...*
- *Text tècnic* → *Les persones amb problemes de salut mental **reclamen** que es tingui en compte...*

Sigles

Sempre que es facin servir sigles o acrònims, cal especificar davant o darrere el seu significat.

Exemples:

- *Organització Mundial de la Salut (OMS)*
- *CDIAP (Centre de Desenvolupament Infantil i Atenció Precoç)*

Majúscules

No posarem en majúscula paraules que no siguin noms propis. No es faran servir majúscules en cas de parlar de “salut mental” com a subjecte, ni en altres paraules similars, encara que se’ls vulgui donar més rellevància. En tot cas, es podrà fer ús de les negretes.

Farem servir les majúscules per anomenar els serveis, programes, etc... que tenen un nom propi.

Exemples:

- *Centre de Salut Mental*
- *Club Social*
- *programa Esport i Salut*

- Els càrrecs van en minúscula.

Exemple: la presidenta de Salut Mental Bages

- Les sigles van en majúscules.

Exemple: AFAMMCA

- Evitar les abreviacions:

Exemple: Dept. → Departament

PPT

- Lletra mínima: *arial 20*.
- Ha d’ajudar el receptor, no l’emissor.
- Poc text, prioritzar les paraules a les frases.
- Vigileu amb l’ús de les fotos i icones, que tinguin sentit, que no siguin per decorar.
- Les imatges aniran en una resolució baixa, però suficient per a pantalla i projecció (per evitar que l’arxiu pesi massa per enviar i editar). Millor posar-les en el format .png.



SMC

smc

Fonts consultades

Guies del CAC (Consell de l'Audiovisual de Catalunya):

<https://www.cac.cat/acords-recerca/recomanacions-als-mitjans>

Recomanacions als mitjans audiovisuals sobre el tractament informatiu de la mort per suïcidi (elaborat conjuntament amb l'associació DSAS - Després del suïcidi):

https://www.cac.cat/sites/default/files/migrate/actuacions/recomanacions_suici_cat.pdf

Recomanacions sobre el tractament de la salut mental als mitjans audiovisuals (elaborat conjuntament amb l'entitat Obertament):

<https://www.cac.cat/sites/default/files/2018-04/Ac.118-2015%20ANNEX%20Recomanacions%20salut%20mental.pdf>

Guia d'Obertament (<https://obertament.org>)

Guia de mitjans. Recomanacions per informar sobre salut mental

<https://obertament.org/ca/mitjans-de-comunicacio/materials-i-serveis-mitjans>

Guia de Comunicació Inclusiva, per construir un món més igualitari. Ajuntament de Barcelona

<https://ajuntament.barcelona.cat/guia-comunicacio-inclusiva/>

Guies de Salut Mental España (<https://consaludmental.org/>)

Salud mental y medios de comunicación. Guia de estilo

<https://consaludmental.org/general/salud-mental-y-medios-de-comunicacion-guia-de-estilo-2-714/>

Les paraules sí que importen. Comunicar sense prejudicis depèn de tu

<https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-estilo-salud-mental-catalan.pdf>

També s'han contrastat els criteris de:

Representants de **Veus - Federació Catalana d'Entitats de Salut Mental en 1a persona**

Francisco José Eiroa Orosa, investigador Marie Skłodowska-Curie a les universitats de Barcelona i Yale (Estats Units) i representant de la Federació Veus

Representants d'Obertament. Associació catalana per a la lluita contra l'estigma en salut mental

Representants d'ActivaMent Catalunya Associació