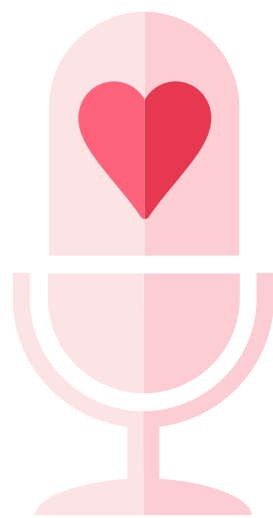


# Informa amb cura sobre la salut mental infantil i juvenil



## 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 transmets podria influir sobre altres infants i joves. Explica només allò que hagi 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.

