

SALIR PEOR DE LO QUE SE ENTRA

TESTIMONIOS DE MENORES...



...QUE HAN SUFRIDO MALTRATO
EN LA UNIDAD DE SALUD MENTAL

Boletín editado en mayo, 2021
por el colectivo Fuera del Orden

También lo encontrarás para descargar
en PDF en:

desdedentro.noblogs.org

Introducción

La presente entrada recoge los testimonios que han ido siendo publicados en un perfil de twitter (testimonios usmij) creado de manera específica para denunciar las vulneraciones de derechos cometidas en la unidad de salud mental del infanto-juvenil de Ciudad Real. Sus gestores nos han autorizado a ello. Hemos realizado pequeñas correcciones de carácter ortotipográfico cuando hemos valorado que ayudan a la comprensión y, por supuesto, no implican alteración alguna de lo que está siendo contado. Queremos dar las gracias a todas las personas que han participado en la elaboración de estos textos por su valentía y generosidad.

Debido a que, como ya se ha visto en muchos casos, las vías legales para que esto no quede impune no son efectivas y no queríamos que esto quedase en el olvido, decidimos hacer recopilación de testimonios de compañerxs. Aclaramos que todo será desde el anonimato por miedo a represalias y por nuestra propia privacidad. Nos gustaría aclarar que muchxs somos adolescentes y quizá nuestra forma de expresarnos no es la mejor, pero pedimos que se nos escuche sin prejuzgarnos.

Empezaré por los detalles globales, las normas, el ingreso, para poner en contexto y se entienda todo lo máximo posible.

A la unidad llegaban niñxs y sobretodo adolescentes con trastornos mentales de todo tipo, gente del espectro autista, trastornos de conducta alimentaria, intentos autolíticos, trastorno límite de la personalidad, esquizofrenia e incluso por error... y he de decir que dependiendo de esto tu experiencia allí era distinta, independientemente de esto el malestar era el mismo para todxs. Cuando llegabas a la unidad, ibas acompañado de tus padres o tutores, te llevaban a la que iba a ser tu habitación (totalmente vacía, blanca con dos camas, una silla al lado y una mesita de noche, todas pegadas al suelo y una cámara de vigilancia desde el que te veían lxs enfermerxs o auxiliares de guardia) y revisaban todas tus pertenencias, te llevaban al baño, te desnudaban y cacheaban y te daban el pijama que llevarías durante toda tu estancia. Estaba prohibido tener cualquier cosa con la que pudieras hacer daño, también había otras normas como que el contacto físico entre compañerxs estaba prohibido, darles datos personales como número de teléfono o alguna forma de encontrarse para relacionarse fuera (pero siempre encontrábamos la forma de apuntar nuestros números escondidos en cuadernos o material personal). Después te despedías de tu familia/tutorxs a lzs que hasta la primera o la segunda semana normalmente no te dejaban ver, y te llevaban con lxs demás.

Los horarios eran bastante simples, por la mañana levantarse, cambiarse de pijama, ducharse (con la puerta abierta), etc. Luego clases en las que te explicaban el temario que dabas en el instituto en el momento mientras no podías ir.

Si no participabas o no hacías las tareas te mandaban y te encerraban en la habitación (el aislamiento era un castigo recurrente, también te llevaban allí si estabas con ansiedad o llorabas, y te medicaban). Y en algún momento de la mañana te llamaban a consulta con tu psiquiatra a las cuales entrábamos temblando, te podía tocar con V, R o P (pseudónimos para evitar problemas), la mayoría de malestar se daba con V y R, con P no solía haber gran problema excepto en algunos casos, nada más llegar tus compañerxs te hacían saber que si te tocaba con ella tenías un poquito más de suerte en ese infierno, puesto que decían que V y R te harían sufrir aún más allí. Algunos días te tocaba terapia grupal o individual con la psicóloga. Ya por la tarde siesta, en la que estabas encerradx en la habitación con un libro o mp3, luego patio (si lo tenias permitido al igual que las visitas) y después tiempo libre en el salón hasta la cena en el que matábamos las horas andando en círculos por el pasillo, jugando a algún juego, haciendo deberes, y entre medias había una hora de visitas o llamadas si lo tenias permitido.

Después de la cena nos ponían la tele si querían lxs auxiliares un rato, recena, y a dormir. Para ir al baño tenías que levantar los brazos a la cámara un buen rato hasta que venían... si es que lo hacían, si no te tenias que aguantar hasta horas sin poder ir.

Explicado el funcionamiento. Entramos a testimonios y detalles.

Primera Vocal



Testimonio 1

Mi experiencia allí fue traumática y me sigue persiguiendo a día de hoy. Llegué allí por ideas de querer morirme dos veces, incluso una por iniciativa propia ya que veía que lo iba a hacer y no quería hacer daño a mis seres queridos, pero no hay nada de lo que me arrepienta más, me siento muy culpable por haber tomado esa decisión, nada más llegar me aislaron en una habitación separada porque aclaro que yo soy un hombre trans, y respecto a esto, no se me permitía tener compañeros ni compañeras, ya que tenían que ser del mismo sexo y yo al parecer era un extraterrestre. Casi ninguna de las enfermeras me trataba en masculino, aunque por suerte mi nombre actual estaba en mi informe y este sí era respetado. Esto lo hacen con todas las personas trans que no están hormonadas ni operadas. Mi psiquiatra, V, en aquel entonces empezó normal, pero tras dos o tres entrevistas, empezó el maltrato psicológico... que yo estaba allí por llamar la atención, que solo quería hacerle daño a mis padres, a veces tartamudeaba o miraba a otro lado porque me daba miedo estar con ella, y me dijo que parase, que yo no era un autista, de forma despectiva, humillándome delante los estudiantes y la enfermera que estaban siempre en consulta, supuestamente para que estas cosas no pasaran (aclaro que ella era la especializada de la unidad en autismo, con lo cual me quedé flipando).

Cada vez que salía de consulta salía peor con más ganas de morir que nunca, hablé con una compañera y llegamos a la conclusión de que esa psiquiatra no me estaba ayudando, así que decidí hablar con otra psiquiatra de la unidad, P, y pedir un cambio, le expliqué cómo me sentía al salir de consulta, que tenía miedo y que me sentía peor, no entré en detalles porque pensé que no me creería. Al día siguiente cuando fui a consulta estaba V y me dijo que lo que había hecho estaba fatal, según ella una vez más quería montar revuelo y llamar la atención, que ella no era mi amiga sino mi psiquiatra, y que no tenía por qué ser agradable conmigo. Le intenté decir mintiendo que no tenía ningún problema con ella ni con su forma de trabajar, sino que simplemente no consideraba que me estuviese ayudando y quería probar otro profesional, para ver si se lo tomaba a buenas y entraba en razón, pero ella me dijo que todos me iban a decir lo mismo que ella, que yo odiaba a mis padres y les quería hacer sufrir (la relación con mis padres era buena y nos queremos mucho, la verdad, no tengo problemas con ellos desde hace años), después estuve encerrado tres días seguidos en la habitación sin poder salir. Era frecuente como castigo cuando teníamos ataques de ansiedad, llorábamos o nos sentíamos mal, aunque nos decían que simplemente era ponernos a pensar. Pero claro, sin ninguna pertenencia, todo el día en una habitación blanca mirando a la pared, solo teniendo contacto por las mañanas en consulta que me hacía sentir aún peor, tenía ataques de ansiedad constantemente y no podía parar de llorar, incluso una auxiliar se apiadó de mí y me abrió la puerta un rato y hablaba conmigo dos minutos cuando no la veían.

En las consultas con mis padres intentaron ponerlos en mi contra, no les gustaba que me visitaran tanto, intentaron convencerles de que yo era el problema. En mi caso mis padres mostraron su disconformidad, al final del ingreso pusieron una queja y la única respuesta que recibieron es que era su forma de trabajar, pero a algunos compañeros a pesar de tener padres abusivos, que les pegaban o cosas peores, la misma psiquiatra siempre decía que el paciente era el problema, y en vez de avisar a servicios sociales en casos realmente graves, decía que había que vivir con ello. Ella me hizo creer que yo era el causante de todos mis problemas, que exageraba o que me los inventaba, y no dudó en ponerlo en el informe, además de poner que yo "quería ser un hombre porque quería alcanzar el poder y el éxito", y que el bullying que me hizo un compañero de clase me lo había inventado, pero de la agresión sexual que sufrí hace unos años y que es gran causante de mi malestar, y así se lo conté, no puso nada, de hecho en consulta cambió de tema como si nada, a día de hoy creo que pensó que me lo inventé como decía que hacía con todo, desde entonces soy casi incapaz de hablar de ello y llegué a pensar que lo había soñado.

También allí vi a compañeros encerrados por semanas, cómo los traían atados, cómo una enfermera pegaba un tortazo a una niña autista de nueve años, y me decía que si me molestaba hiciese lo mismo. Cómo otra niña de doce años lloraba desde su habitación encerrada que la sacaran, a la cual también le habían dicho que si seguía así se iban a morir sus abuelos antes de que saliera. Cómo, al estar el contacto físico entre pacientes prohibido, me encerraron en la habitación todo el día por tocarle la rodilla a una compañera y desde entonces me prohibían sentarme al lado suyo. A lo que mi psiquiatra respondió que si estabas mal no ibas tocando rodillas, que yo me pensaba que eso era un parque de atracciones, y que si salía seguro que iba a volver. Allí conocí a una chica que me gustaba y cuando la psiquiatra se enteró le dijo que yo era una persona horrible y que estaba loca si quería salir conmigo, que le iba a hacer daño, en resumidas cuentas: me gané el odio de V. A día de hoy sufro mucho recordando todo lo sucedido y me da miedo contarle a mi terapeuta cuando estoy mal por miedo a volver allí, mi autoestima está por los suelos ya que allí me hicieron pensar que era una persona horrible.



Testimonio 2

Me ingresaron en julio de 2019, por un trastorno de conducta alimentaria (bulimia). El primer día me dejaron comer lo que yo viese conveniente para que ellos vieran cómo estaba el “problema”, total que al día siguiente me pusieron la dieta obligatoria y era una gran cantidad en comparación a lo que estaba acostumbrada, me comí todo lo que había en la bandeja, excepto por unas rodajas de tomate, porque nunca me ha gustado, así que una vez que terminé dije que eso no lo comía, y un celador creo me dijo que me lo tenía que comer sí o sí, yo le expliqué que no me gustaba, pero no daba su brazo a torcer, me puse a llorar e intenté salir del comedor porque no quería estar con tanta gente, y de un momento a otro tanto él como otro de sus compañeros, que no recuerdo el nombre, me tenían agarrada y me metieron en mi habitación, me dijeron que me lo tenía que comer o me tomaba un batido aun habiéndome comido lo demás, me negué y me quedé castigada dos días sin salir de la habitación. Mi psiquiatra, V, dijo que hasta que no viese que comía de todo lo que me ponían no me iba a dejar salir, los dos días siguientes estuve comiendo de todo, pero ella por alguna razón no estaba y me dejaron mitad del día siguiente porque era ella quien tenía que dar el visto bueno, en todo ese tiempo yo me sentía fatal, porque estar lejos de todos mis conocidos y encima sin nada de contacto era muy jodido, y sinceramente me desesperaba pasar horas y horas sin hacer nada, tanto que me autolesioné con algunos golpes en mi cara, cosa que no se dieron ni cuenta hasta que salí con el ojo morado (que se note lo mucho que hacen caso a las cámaras de las habitaciones).

Un día en la consulta me dijo que si no me quería recuperar, que lo dijera para avisar a mis padres de que iban a tener a una persona enferma toda su vida, y que iba a estar ingresada para siempre hasta que me muriese, que mi actitud era una mierda (tal cual lo dijo) y que así no iba a llegar a nada en la vida.

Al volver de un permiso de cinco días en mi casa, debí de comer algo que me sentó mal y me tiré toda la tarde con retortijones, se lo dije al celador y ni caso me hizo, se lo dije a una enfermera y tampoco, total que nos fuimos a dormir y necesitaba ir al baño, pero como se ponen a jugar a juegos en el móvil y a otras cosas, nadie venía a abrirme el baño, fue tal la cosa que estaba tan suelta del estómago que hasta que no pude más no llegaron (te puedes imaginar que pasó, es desagradable), y ahí ya por fin me creyeron. Una enfermera llegó por la mañana, y la noche anterior a ese día yo había vomitado, total que sin apenas conocerme me dijo “Madre mía hija, qué facilidad tienes para abrir la boca”, y encima de malas formas, yo la dije que quién era ella para decirme eso y que me había molestado. Después, tuvieron a mi padre sin llamar varios días para decirle cosas de mí, porque eso se hace diariamente para que sepan cómo estamos, y tuvo que llamar él varias veces súper enfadado porque no le hacían ni caso. Sinceramente me quedé bastante mal después de estar allí, al salir, el siguiente mes estuve muy pero que muy mal, me venían todo el rato los malos momentos que pasé y estaba muy

sensible con todo. Y ciertos comentarios como los que hacía V a día de hoy todavía los tengo muy presentes.



Testimonio 3

Soy una de l@s ex pacientes de la Unidad de Hospitalización de Salud Mental de Infanto-Juvenil en Ciudad Real y como persona creo que todo el mundo debería saber de las cosas que pasan ahí dentro.

Para empezar, en cada paciente obviamente es otra historia, así que en este caso es la mía.

Hace un poco más de un año estuve ingresada allí por problemas sobre depresión, y, sinceramente, he tenido momentos malos muy malos, pero lo que viví allí fue lo peor que pude pasar.

Uno de los psiquiatras que me llevó, R, me hizo la vida imposible y me hundió mucho más. Cuando ingresé solo pensaba en no vivir y gracias a mi psiquiatra eso se hizo aún más fuerte. Fue la peor escoria que conocí en el mundo. Se supone que te ingresan para que mentalmente estés mejor. ¿Sabéis qué hacen? Te hacen mentalmente mierda y hasta a veces físicamente. En mi caso, tenía la mínima esperanza de salir bien o algo. Pero los métodos de R, según él “efectivos” eran lo peor que había. Cuando contaba cómo me sentía, él tomaba la decisión de que me encerraran en la habitación donde dormía para “reflexionar”. La primera vez me encerró dos días. Dos días en los cuales sólo pensaba en cómo romper la puta ventana y tirarme. ¿Sabéis por qué? No puedes, solo no puedes, tener encerrado a pacientes en contra de su voluntad, sin hablar con nadie y antes de eso decirles cosas que les hundan. Porque lo único que haces es alimentar su depresión y hacer que quieran morirse ya. Después de eso volvió a encerrarme, esta vez cuatro días. Y a la siguiente una semana. Mi primer mes ingresada lo pasé encerrada casi todo el tiempo. Ya que cada vez que iba a ha largo [hablar algo] con él y le contaba cómo cojones me sentía y cómo estaba, me encerraba.

Nunca nadie había censurado mi voz de esa forma, nunca. Los ingresos eran con más gente de entre 12 a 17 años, aunque también niños, y los que estábamos nos intentábamos apoyar los unos a los otros, porque todos estábamos viviendo un infierno ahí dentro. Soy una persona que puede estar muriéndose, pero sabe qué es estar mal y como ser humano va a intentar a ayudar a los demás.

Por ello, como allí había cámaras en todos lados, R sabía qué hacíamos y la gente de allí le contaba cómo iba todo. Y obviamente, somos críos, sabéis, todos con nuestros problemas, pero gracias a nosotros mismos nos intentábamos animar entre nosotros e intentábamos reír. (Un punto para rescatar es que el contacto físico no estaba permitido, ni siquiera podías sentarte al lado de alguien a menos que estés a 20 metros). Pero aún así repito, como seres humanos con sentimientos, nosotros también reímos, nos enfadamos y lloramos. Convivir ahí entre todos hace que manifiestes todas esas emociones sí o sí. Y eso según mi psiquiatra estaba mal, ya que cuando hablaba con él me trataba de mentirosa. De querer quedarme ahí toda la vida, porque según él estaba fingiendo estar mal porque me gustaba estar ahí. ¿Sabéis la rabia que da eso? ¿Sabéis las ganas que tenía de salir de ahí? Lo único que hice ahí dentro fue comportarme como cualquier otro ser humano. **PORQUE LO SOY, LO SOY**, pero para ellos no podías hacerlo porque significaba que estabas mintiendo.

Tuve muchas peleas con él y, como digo, psicológicamente me hundió todo lo que pudo. A mi madre le dijo que tenía una enfermedad mental de llamar la atención.

No tenéis idea de qué es que te sientes en un despacho con cinco personas más, tu madre, el psiquiatra, y que te diga eso gritándote.

Solo quería morirme, no pensaba en nada más. Así que después de recibir tanto maltrato psicológico la única forma de salir es mentir, e hice lo que todos hicieron. Durante tres días mentí y me dejaron ir. Obviamente no estaba bien, estaba peor que antes, pero solo quería salir de ahí. Mentí a todo el mundo con tal de no pasar un día más. Y por desgracia, a menos de la semana volví a decaer y volví a ingresar dos semanas, pero esa vez ya sabía lo que tenía que hacer para poder salir de ahí sin que me hagan más daño.

R junto con más gente son lo peor que puede haber ahí dentro. Solo te maltratan, y eso se supone que es parte de un hospital. Pude salir adelante sin ayuda de ellos, y aun habiendo pasado todo eso, después de un año tengo miedo, el haber estado allí es peor que un trauma y deseo que nunca nadie pase lo que nosotros pasamos. No van a volver a censurar mi voz nunca, y menos de la forma en la que lo hicieron. **A LOS MENORES NO PUEDEN HACERLES ESTO.**

NO PUEDES MALTRATARLOS, NO PUEDES, Y MENOS SI SE ENCUENTRAN EN UNA SITUACIÓN TAN MALA Y DESFAVORECIDA.

LA GENTE TIENE QUE SER CONSCIENTE DE ESTO Y HACER ALGO YA.

Testimonio 4

Llegada de urgencia, entrevista con 5-7 personas + mamá, te vamos a internar, llorar y perdida/desubicada, llegada, habitación enfermera + auxiliar, registro, cacheo en ropa interior y cambiarte delante de ellas. Te quitan todo. Llorar mucho, pasar de mí, condescendencia, sala esperar. Despedida, nadie me explica nada, yo muy desubicada, a la cama a llorar (no podía ni llorar) y miedo por cámara (castigada por algo de lo que no tengo culpa). Siguiendo días, nadie me explica absolutamente nada, tengo que preguntar yo al resto de internos, no salimos a ningún sitio, vivimos todo el día bajo una luz artificial que confunde a mi mente y le hace pensar que es constantemente de día, el único deporte o ejercicio que podíamos hacer era andar pasillo arriba y pasillo abajo 20 metros que me aprendí de memoria. Nadie me avisó de que era yo la que tenía que pedir permiso para bajar al patio, ni de que era yo la que tenía que pedir los permisos, ni de que era yo la que tenía que solicitar las llamadas con mi familia. Nadie me explicó nada. Pasaba a la consulta de mis psiquiatras, me hacían las mismas preguntas una y otra vez, me reclamaban que no me abría y que así no podían trabajar, pero no me puedo abrir en un espacio en el que no me siento segura, con gente que no conozco, vestidos con batas, serios y con un público de estudiantes delante, ni yo sabía qué me pasaba, obviamente no sabía qué tenía que decir. Intentaba hacer lo posible por hablar poco y decir que estaba bien y todo iba genial para salir lo antes posible. En una consulta, tras pincharme y pincharme exploté, lloré mucho y me quejé mucho, me dijeron que no me podía regodear en mi pena y mi psiquiatra se me quedó mirando con cara de indiferencia mientras se me caían los mocos y la enfermera me miraba con pena, a continuación el psiquiatra cogió una llamada y tuvo que ser un estudiante de prácticas el que me ofreció un pañuelo, me sentí tan sola, tan incomprendida... y así me sentía siempre sola, incomprendida, aislada y castigada por algo que no podía controlar, por algo malo que lo había hecho yo. Yo no quería caer en depresión, tener ansiedad ni tener toc, yo no quería autolesionarme de nacimiento, yo no decidí que morir era mi única salida, pero allí actuaban como si todo ello lo hubiese provocado yo. Nos tenían todo el día viviendo una vida falsa, hasta arriba de pastillas que hacían que todo lo que pasó allí me resulte como un recuerdo nublado, había gente que recibía una dosis tan alta de medicación que SE DORMÍA MIENTRAS ANDABA POR EL PASILLO Y SE CHOCABA CON LAS PAREDES, SE LES CAÍA LA CABEZA EN LA COMIDA... y la única solución que nos daban era: no dejéis que se duerman, dadle en el hombro, que no se puede dormir. Y esto pasaba porque los psiquiatras no tenían ni idea de lo que pasaba en la planta ni como actuábamos, lo sabían por lo que les decían les auxiliares, enfermeras, celadores... pero [no] sabía[n] lo que pasaba en realidad ya que nos veían 15 min máximo al día. Tampoco me avisaron de cuánto tiempo iba a estar allí, así que empecé creyendo que iba a estar solo una noche, luego me hicieron creer que serían tres días y eso pasó a ser una semana, estaba ansiosa por saber cuándo podría salir —quería comunicarme con alguien porque no pude decirle a absolutamente nadie lo que había pasado, porque ni yo sabía que me iban a encerrar y nadie, ni mis

amigos, sabía dónde estaba—, al final, esa semana se convirtió en un mes, un mes de sufrimiento y castigo impuesto injustamente, supuestamente por mi seguridad. Espero que NADIE absolutamente NADIE tenga que ir allí JAMÁS. Te prometen que te van a ayudar y sales más jodido de lo que entraste.



Testimonio 5

Para empezar, creo que después de todo lo vivido por mi parte en la unidad de salud mental infanto juvenil de Ciudad Real me siento una persona más fuerte, y he de decir que la gente que no lo haya vivido en sus propias carnes no puede saber realmente el sufrimiento, sobre todo a nivel psicológico. Con el tiempo y madurando me he dado cuenta de que muchas cosas que hacen no las hacen por el bien de las personas, esas “terapias”, como las de encierro en la habitación por una semana e incluso contenciones mecánicas por días, no pueden ser saludables, y de hecho no lo son, yo lo he vivido y me han dejado muchos traumas e incluso pesadillas recurrentes a día de hoy. Con tan solo 10 años ingresé porque tenía una obsesión por el ejercicio (entre otras cosas), mi psiquiatra V, después de que en las interminables siestas de 2 horas y media yo no me pudiese controlar y tuviese que hacer ejercicio inevitablemente para liberar estrés, decidió que cada vez que me vieses haciendo ejercicio (por las cámaras de la habitación) deberían contenerme (atar me a la cama) durante 2 horas. Yo me ponía muy nerviosa cuando me ataban y normalmente me tenían más del tiempo estimado. Tengo un recuerdo de eso fatal, día tras día me tenían que atar ya que yo no podía evitarlo, al final decidieron ponerme muchísima medicación, que me mantenía casi dormida todo el día. ¿Realmente así me querían ayudar? Yo, como niña de 10 años, sentía que quizá esa era la única opción, pero claramente con el tiempo me he dado cuenta de que esa es una de las heridas que me ha dejado aquel sitio, que ronda por mi cabeza continuamente. Esta psiquiatra me hizo bastante daño a lo largo de todos mis ingresos, ya no solo por las contenciones, “castigos”, encierros... sino también por las consultas e las que me decía comentarios como que iba a acabar en un psiquiátrico de por vida, y en las que siempre se me intentaba buscar un diagnóstico, una etiqueta que me definiese, pero sinceramente nunca se buscó ayudarme, sino pasarme a consulta por que ese era su trabajo y tratarme como a una mierda más, una cama que ocupar en esa planta, que cuando yo me fuese de alta ocuparía otra persona en mi lugar que sería tratada de esa misma manera... Esto no solo lo digo yo, casi todo el mundo con el que he hablado me ha hablado de sus experiencias y todas tienen algo en común.

Mi madre llegó al punto de pedir que me cambiaran de psiquiatra ,ya que ella decía que cada día que pasaba allí me veía más triste, desanimada y negativa. Y mi madre también compartía que era por la culpa de las consultas en las que me dejaba por los suelos y me hacía sentir que no valía nada. Además, a mi madre la hizo sentir culpable de todos mis problemas y esto hizo que hubiese peleas y enfrentamientos entre mi madre y yo por las cosas que le decía a ella y las que me decía a mí. ¿Realmente en serio esto es terapéutico?

Ahora voy a hablar del que fue el peor mes de mi vida y en gran parte fue por R, un psiquiatra de la unidad. Creo que leyendo lo podréis entender:

Al principio de las consultas con este hombre yo me sentí acorralada, no me dejaba hablar ni expresarme, siempre me cortaba en todo lo que decía, me hacía ver que mi opinión no tenía ningún valor y que sus comentarios como el que yo era una niña mala criada y que no merecía nada eran los que tenían la razón, me hizo creérmelo, hubo dos consultas en las que yo me mantuve como pude y no salté. Pero al tercer día uní las pocas fuerzas que me quedaban y todo empezó por intentar expresar mis opiniones educadamente, pero acabó por un ataque de ansiedad en el que me dejó en la habitación, mientras yo lloraba desconsoladamente encogida en la silla del rincón de la habitación, sin apenas poder coordinar mi respiración con mis lágrimas, él alertaba a todo el personal para que vinieran a atarme a la cama (por simplemente estar llorando), recuerdo que una enfermera intentó hablar conmigo para calmarme y el rápidamente le dijo que se fuese, que yo solo quería llamar la atención. Eso al final solo terminó en un susto y me dejaron salir de la habitación para comer. Yo sin apenas poder respirar al comer, llorando a lágrima tendida, pues obviamente preocupé a mis compañeros, que después de la siesta me preguntaron lo que había ocurrido, yo contándoselo me puse un poco nerviosa y desgraciadamente las enfermeras escucharon mi conversación con mi compañera y lo apuntaron. Al día siguiente R furioso me encerró en la habitación durante 24 horas, ocurrió exactamente lo que el día anterior, montó un espectáculo y me obligó a dejar de llorar, ya que según él molestaba a mis compañeros. Yo no sabía cómo soportar tanto sufrimiento y ansiedad. Recuerdo que temblaba intentado aguantar las lágrimas y la hiperventilación. Al día siguiente, mientras estaba duchándome, abrió la puerta, supuestamente para decirme que ya habían pasado 24 horas, pero yo sentí cómo me miró mientras yo estaba desnuda, me sentí intimidada, asustada y a partir de ahí sentí que nada podía ser peor. No sé si estoy loca, si de tanto estrés pude sentir eso, yo la verdad que no me podía creer lo que me estaba pasando. Ese mismo día me pasó a consulta, no paré de temblar, intenté asentir a todo lo que decía de mí, no quería tener más problemas. Estuve mucho tiempo callada, sin voz, no supe cómo asimilarlo. En ese momento aprendí que ese sitio estaba mal, muy mal. Comencé a recordar lo mal que me lo habían hecho pasar a lo largo de todos los ingresos, todas las palabras, torturas tanto físicas como mentales. Y de verdad que no sabía si escribir esto o no, pero me he dado cuenta de que esto tiene que cambiar, tiene que tener visibilidad. No se puede permitir ese trato y de verdad que esto es solo una pequeña parte de todo.

PSIQUIATRÍA



ANTES

¡¡YO SOLO QUERÍA AYUDA!!
COLAPSO

ES UN
CASA
MUNDIAL



DESPUES

¡¡TENGO MIEDO DE PEDIR AYUDA!!
TRAUMA

Testimonio 6

Bueno, mi opinión no es nada favorable, ya que creo que trataron de alejarme de mi familia, se burlaban de mí y de ellos. Por suerte, mi unión con mis padres fue más fuerte y se dieron cuenta del asunto.

Muchas veces nos impedían mostrar cómo nos sentíamos y vi auténticas injusticias.

Mi caso fue peculiar, porque fue un error por el que me pidieron perdón al salir. Cuando salí narré lo que había vivido a otros profesionales y estuvieron de acuerdo conmigo: el maltrato psicológico debe acabar.



Testimonio 7

Tengo trastorno de conducta alimentaria y he vivido dos ingresos, ninguno agradable. Básicamente no se lo deseo esto a nadie, porque en la mayoría de los casos sales peor de lo que entras (malos tratos por los trabajadores, normas inhumanas, abusos...). Particularmente a mí mi psiquiatra me ha humillado delante de estudiantes y enfermeros, se ha reído de mí e insultándome sin motivo ninguno (capulla, mala persona, enferma, que disfruto ver sufrir a los demás, etc.), no hubo ni una consulta en la que no saliera llorando o con ataques de ansiedad por su culpa y un trato inadecuado, y cuando esto pasaba solo me mandaban a la habitación y me encerraban mientras yo no podía respirar del agobio que se vivía ahí dentro, y no olvidar que otro psiquiatra me llamó foca y le dijo a mi padre que le daba morbo ver a los enfermos mentales aquí dentro solo para pedirle permiso para verme.

Me amenazaron con que si volvía a ingresar me encerrarían en una habitación sin nada y sin poder salir durante una semana y luego me echarían a la calle, básicamente utilizan el miedo.

He recibido faltas de respeto por parte de auxiliares y enfermeros donde me decían que no me quería recuperar y que me fuera de aquí, ya que llevaba mucho tiempo y solo hago sufrir a mis padres, solo me comparaban de mala manera con los demás pacientes haciéndome sentir inferior y cuanto más tiempo pasaba, peor de trataban y más me ignoraban. Ninguno tiene la suficiente capacidad para trabajar con personas con problemas mentales.

Testimonio 8

Si te crees normal eso de encerrar a una persona en una habitación sin salir, sin relacionarse ni hablar con nadie es la psiquiatra perfecta, si quieres recaer en depresión o incluso acabar peor, ellos son los indicados. V no me ayudó a superarla, me ayudó a destruirme más, cuando se enteró de que tenía más autolesiones en los brazos o en la pierna seguía echándome a mí las culpas y empeoró las cosas, me hizo quedar mal tanto con mi familia como con mi ex novia, lo más gracioso es que salí peor de como entré y eso a ellos le daban igual, por lo menos ya habían vaciado otra cama, he seguido yendo al psicólogo y de hecho sigo, ahora que uno es mayor de edad después de haber pasado dos o tres veces por esos momentos prefiero no probar a ingresar otra vez. La primera vez que ingresé daba puñetazos a todos lados y llorando en cada rincón, supuestamente allí vas a que te ayuden, yo cuando estaba en la habitación con un ataque de ansiedad a las 12, 3, 5 o las 6 de la mañana nadie quería ayudarme, solo me medicaban para que me durmiera, y cuando estaba en los pasillos tirado llorando no me dejaban ni que se me acercaran. No me dejaban ni llorar, me chillaban.



Testimonio 9

La verdad es que el tiempo que pasé en el hospital no estuvo mal, ya que estuve con P, el problema principal que trataban conmigo era para dejar las drogas y de un día para otro P, mi psiquiatra me empezó a mandar medicación y llegó el punto en el que me tenía que tomar ocho pastillas al día cuando no necesitaba nada, meses después cuando salí estaba con otro psiquiatra en Toledo y me dijo que no la necesitaba, que no sabía por qué me la habían mandado y fue retirándola poco a poco, pero costó porque ahora cada vez que no la tomaba empezaba a temblar y la necesitaba sí o sí, vamos que me hicieron depender de las pastillas.



Testimonio 10

Mi experiencia en el hospital no fue del todo horrible gracias a algunos de los otros pacientes, pero ese sitio no me ayudó nada, salí peor que cuando entré y en ese momento no sabía ni que eso fuera posible. Yo ingresé por la noche, más o menos a las 3 de la mañana, e iba tan medicada que no sabía ni en qué año estaba, pero aun así me ataron a una cama de los 5 puntos (cuello, tobillos y muñecas) durante toda la noche por ser demasiado “peligrosa”. Bueno, lo primero, las enfermeras de allí nos trataban como perros o hasta peor, no nos respetaban para nada porque nos veían como seres inferiores. Se pasaban el día vigilándonos como si fuéramos delincuentes porque en cuanto veían que estábamos mal o llorando nos encerraban en nuestra habitación durante horas o días o hasta semanas. Yo tuve suerte y solo me llegaron a encerrar un par de veces durante unas horas y me sentía tan sola que ahí [que] aprendí que es muy fácil autolesionarse si realmente tienes ganas de hacerlo. Aparte de tratarnos como perros no respetaban nuestra intimidad, podían entrar en cualquier momento si estábamos en el baño, llegaron a entrar tres enfermeras distintas mientras me duchaba y una de ellas solo entró para tocarme el pelo y “ayudar a lavármelo”. Ahora viene lo que me hizo el psiquiatra. Nada. No me ayudó directamente. Pensaba que yo iba salir de ese hospital con la solución de mis problemas pero no, el solo me hablaba en inglés y de los Beatles (soy inglesa y él me utilizaba para mejorar su inglés). Lo único que me decía era que todos mis problemas eran culpa mía y que no se iban a solucionar porque no sabían ni qué hacer conmigo, y por eso pasé dos meses en ese maldito hospital, porque no sabían qué hacer conmigo. No querían ayudarme, solo querían deshacerse de mí y por eso después de salir de ese hospital perdí toda la esperanza.



Testimonio 11

En mi segundo ingreso a mí me tocó R, y según él yo no tenía nada, solo quería llamar la atención, cuando mi problema eran los maltratos en mi casa, y él le daba la razón a mi padre y que simplemente eran discusiones de padre e hija, pero el omitía que mi padre me maltrató físicamente desde los ocho años, y nadie de Eda [esa] casa me hablaba o cuando lo hacían era para insultarme, desde pequeña me decían que la culpa la tenía yo por no ser como ellos querían y R lo único que hizo fue incrementar más mis miedos e inseguridades, siempre tenía que darle la razón, porque si yo decía mis argumentos me amenazaba con encerrarme en la habitación por tiempo. Salí peor de lo que entré, la verdad. Y esa vez no entraba solo por depresión, sino

también por trastornos alimenticios, total, yo caía en una depresión más profunda, ya no quería salir de mi casa ni ir a clase, me pusieron un psicólogo en mi pueblo que era amigo de mi padre y yo a ese hombre no le podía contar nada, porque se lo decía todo a mi padre y encima me tachaban de loca, me intenté suicidar y me ingresaron otra vez, al ingresar empezaron a mentir algunas enfermeras que estaban de ese turno diciendo que yo olía a alcohol, cuando yo alcohol solo tomaba a veces en fiestas. Tuve al día siguiente una entrevista con V y me dijo que sabía los problemas que tuve con R y que me iba a arrepentir de haber pedido que ella fuese mi psiquiatra. Le dio orden a las enfermeras de que no me dejaran dormir, ni dibujar, ni leer, solo pensar. Había muchas auxiliares que se creían que eran las dueñas y eran súper groseras y había favoritismo con algunos pacientes, que tampoco lo entendía porque ahí estaban para ayudar no para empeorar las cosas.



Testimonio 12

Mi experiencia en ciudad real fue horrible y traumática, y aún me es difícil pensar en ello sin sentirme mal. Ingresé en psiquiatría tras un intento de suicidio a base de pastillas, después de haber estado una semana ingresada en urgencias (lo que ya me sirvió para reflexionar bastante acerca del error que había cometido). En mi primera consulta, el psiquiatra (R) empezó preguntándome cuántas asignaturas había suspendido, yo me quedé confusa de que eso fuese lo primero que me preguntara y me quedé un momento pensando, ya que ni siquiera lo sabía (llevaba dos semanas sin siquiera ir a clase), sin haber siquiera respondido, R empezó a hablarme mal, diciéndome que si acaso era gilipollas, que ni siquiera sabía cosas de mis estudios, dijo que no quería ni continuar la entrevista si iba a ser así, y dijo que me sacaran de ahí y me avisaran en mi habitación. Yo no entendía absolutamente nada, no me dio tiempo a decir nada más, sentí muchísima impotencia y tuve varias crisis durante el día, completamente sola y aislada en una habitación (al aislarte tampoco te permiten recibir llamadas de tus padres/familiares). Me sentía horrible y me odiaba a mí misma por no poder hacer nada y tener que estar allí. Los días siguientes fueron iguales, intenté ir relajada y le expliqué que el haber estado tan grave en urgencias me hizo pensar muchísimo y darme cuenta de que no quería eso, pero al parecer él interpretó eso como que me estaba riendo de él, y estuve otros tres días aislada, sin llegar realmente a completar ninguna entrevista (solo duraban unos cinco minutos antes de que me volviese a aislar). Lloraba y tenía crisis durante todo el día, y ningún auxiliar se acercó a mi habitación para ayudarme, a pesar de que las habitaciones tenían cámaras y estaban viéndome TODO el rato. Cabe destacar que cuando estuve en urgencias, estaba todo el día con suero sin poder comer

ni beber nada; la primera vez que comí realmente fue allí, las comidas me sentaban fatal y hasta vomitaba, y de nuevo ninguna de las enfermeras que había allí me hizo caso, a pesar de que lo decía constantemente; una de las veces me sentó tan mal que fui a vomitar, al ver que nadie me ayudaba, que llevaba días encerrada sin ver a mi familia y que el psiquiatra pasaba de mí, empecé a llorar de desesperación tirada en el baño, pensaba que iba a morir allí mismo y que ni siquiera iba a poder ver a mi madre, entonces vino una enfermera y al verme ahí tirada llorando me dijo enfadada que qué hacía ahí tirada llorando, le expliqué lo de la comida y dijo que parase de inventarme cosas y que no iba a salir antes por estar llamando la atención. Vino otra enfermera a ver qué pasaba y la enfermera anterior empezó a decir que yo estaba diciendo que había vomitado, pero que era mentira ya que ella no veía vómito por ninguna parte (obviamente había tirado de la cadena).

El psiquiatra seguía igual, me dejó salir unos días de la habitación, aunque no me permitió recibir visitas, solo la llamada diaria de quince minutos, pero seguía con comentarios hacia mí; en una de las entrevistas se tiró diez minutos enteros planteándose mi vida entera, partiendo de que yo era una mala persona y una manipuladora (lo que me recalca muchísimas veces), me decía que nadie me iba a llegar querer nunca de verdad y que si alguien lo hacía era porque yo le había manipulado tanto que ya no podían pensar por sí mismos, me dijo que toda la gente que en ese momento tenía a mi alrededor y que “me quería” pronto se iban a dar cuenta de cómo soy realmente e iban a irse, quedándome yo completamente sola. Decía que si yo le caía bien a alguien es porque les mostraba un faceta mía que era falsa y les engañaba o manipulaba para caer bien y así poder yo sacar todo lo que quisiera de ellos, que no tenía amigos de verdad, ya que todas mis relaciones eran manipulaciones mías, y que en cuanto me conociera un poco más se iba a dar cuenta de lo cruel que soy y se iba a ir de mi vida en seguida; esto me lo repetía tantas veces que yo llegué a pensar que era todo verdad, cuestionando todas mis amistades y pensando que de verdad nadie me quería y estaba sola. Decía que estaba constantemente intentando manipular a otros compañeros, al personal y a él mismo; siempre que le contaba algo sobre cómo me sentía o sobre alguna mejora que tenía, me decía que no se lo creía o que me estaba riendo de él, decía que tenía un 0% de credibilidad en todo lo que decía, creía que era una mentirosa y que todo lo que decía me lo inventaba para manipularle a él también y salir antes, aunque él me decía que nunca iba a salir de allí. Ni siquiera el día que me iban a dar el alta (después de un mes ahí dentro) él creyó que yo estuviera mejor, aun cuando estaba haciéndome el informe para que me fuese me dijo que no se creía nada. Llegué a estar más de una semana más completamente aislada, sin poder tener contacto con ningún familiar ni persona en general, salvo los dos minutos en los que venía alguien a traerme la comida. A veces ni siquiera pasaba a consulta, pasaba el día con pánico a que el día siguiente la consulta fuera mal otra vez y no me sacaran de la habitación.

Nadie me ayudó ahí dentro, el estar encerrada todo el día me ha provocado traumas y pesadillas sobre volver allí que se repiten. La única terapia que

recibí fue la mía propia al estar completamente sola sin nada que hacer todos los días. Todo esto ha hecho que no pueda ni contarle a mi terapeuta cuándo estoy mal, ya que tengo miedo de volver allí. Al haber pasado un tiempo desde todo esto, me he dado cuenta de que muchos de los problemas que tengo han sido provocados por cosas que me han dicho allí y que son inhumanas las formas con las que tratan a personas que necesitan ayuda, llegando a atar a pacientes por sufrir ataques o crisis.

Espero que todo esto sirva de reflexión con todo este tema y ojalá que se haga algo al respecto.

primeravocal.org
publicado el 07 de febrero, 2021





Las contenciones mecánicas en psiquiatría vulneran derechos esenciales, generan sufrimiento y complican la recuperación. Además de que pueden aumentar el riesgo de defunción, lesiones graves y hospitalización prolongada, también pueden provocar:

- Lesiones en plexos nerviosos.
- Riesgos de tromboembolismos.
- Lesiones al forzar la inmovilización: fracturas, luxaciones, etc.
- Broncoaspiraciones; cuando la inmovilización es en posición supina.
- Lesiones isquémicas.
- Asfixia.
- Muerte súbita.
- Otras consecuencias derivadas de la propia inmovilidad: debilidad, pérdida de fuerza, deterioro funcional de las actividades de la vida diaria, incontinencia...
- Reducción del apetito, deshidratación, hipotensión con riesgo de síncope y caídas.
- Aumento de la agitación.
- Alteraciones sensoriales.
- Aumento del estrés físico y psicológico.
- Mayor riesgo de infecciones nosocomiales.



#0CONTENCIONES

Más información en ocontenciones.org

Crear en común un mundo habitable para todas

*Debo aprender que mañana es un mundo habitable
lleno de instantes, promesas y besos y sueños...*

Silvio Rodríguez

En el mundo en el que algunas creemos, las vivencias de sufrimiento psíquico con las que muchas personas convivimos serán una parte más de nuestras vidas, una parte más difícil y complicada, que por eso mismo será más sostenida y apoyada en la comunidad.

En ese mundo que algunas trabajamos por crear, en el que insistimos en creer, las crisis de salud mental por las que podamos pasar no serán un motivo para encerrarnos contra nuestra voluntad ni para tomar decisiones contra nuestros deseos, supuestamente por nuestro bien. En ese mundo ya en construcción los cuidados no se confundirán con control y seguridad, sino que irán asociados al acompañamiento: un acompañamiento de nuestros procesos y de nuestras dificultades, donde la toma conjunta de decisiones volverá a acercarnos a un mayor bienestar y conexión con nuestras necesidades y deseos.

En el mundo nuevo que llevamos en nuestros corazones y cabezas locas, las redes de apoyo formales e informales que hoy algunas tenemos, sabiéndonos afortunadas por ello, no serán algo minoritario, sino que se habrán multiplicado aquí y allá, barrio a barrio y ciudad a ciudad. Y serán esas redes la base en la que sostenernos cuando no podamos más. Cuando nos despertemos maldiciendo al nuevo día otra vez y desde la angustia extrema solo podamos planificar cómo dejar este mundo que durante esas rachas sentimos tan ajeno y dañino. Cuando la realidad y el delirio se confundan y los límites entre una y otro nos parezcan tan permeables que en la bruma temamos recibir daño de quien nos quiere (y sea este temor el que sí nos dañe o dañe a nuestra gente). Cuando no podamos ingerir un solo bocado sin ir al baño a vomitarlo en vez de vomitar el patriarcado que llevamos dentro, la perfección, la culpa... y no los alimentos que nos nutren y dan fuerzas. Cuando lo que nos haga estallar la cabeza y el corazón sean los malestares sociales: ese alquiler imposible que se lleva todo el sueldo dejando un mes entero por delante con facturas por pagar, esos trabajos explotadores y precarios donde el individualismo y la competitividad son la ley imperante, esas tareas de cuidados inabarcables que nos doblan la espalda y nunca dejan tiempo para nuestros autocuidados.

En el mundo nuevo en el que algunas necesitamos creer para no ceder a la desesperanza, y que algunas necesitamos también crear para encontrar en esa motivación un sentido para nuestros días... todo esto que cuento, todo esto que se traduce en un dolor a veces extremo que nos ciega y nos quiebra, podrá sostenerse en comunidad, desde los barrios, con nuestras vecinas y

afectos, gracias a los vínculos organizados en red. Y será un mundo donde, además, posiblemente haya unidades de atención a nuestra salud mental (ambulatorias o de corta estancia) en las que la vulneración de los derechos humanos se haya desterrado, donde las violencias que hoy imperan no tengan cabida. Y posiblemente en ese mundo habrá también multitud de otras alternativas a la hospitalización psiquiátrica, desde casas polares inusualmente cálidas a casas de cuidados para mujeres en crisis donde se trabaje con una perspectiva feminista pasando por hogares de respiro, refugios en contacto con la naturaleza o recursos dentro de la sanidad pública contruidos junto con las locas y los locos (porque, pensándolos sin nosotras, cómo van a tener sentido los cuidados que se nos den).



Pero, además, en ese mundo nuevo la comunidad será básica, las redes serán esenciales y la mayoría de las necesidades que podamos tener en salud mental podrán ser cubiertas desde ahí, desde ese sostén y apoyo extra que tendremos en nuestro vecindario, desde nuestros vínculos organizados en turnos, si hace falta. Cuidándonos y acompañándonos (mientras quienes nos cuidan en nuestros momentos más difíciles puedan cuidarse a su vez entre ellas, sin sobrepasar sus propios límites, repartiendo tareas y responsabilidades en el grupo para que nadie de forma individual se vea obligado a decidir por el resto, desde el miedo al que lleva la sobrerresponsabilización), con la posibilidad de que cada persona se dé a su vez los respiros que necesite porque

siempre habrá otras que sigan ahí si alguien precisa retirarse. Y estos cuidados de la red serán los que hagan que sobrevivamos y que hallemos la forma de encontrarnos (en el triple combo de encontrarnos mejor, de encontrarnos a nosotras mismas y de encontrarnos entre nosotras, con nuestros vínculos y afectos). También en esas crisis, también en el sufrimiento extremo que (en ese mundo, insisto) será temporal porque esas redes y esos afectos son un bálsamo que realmente sana heridas y repara daños como ningún recurso

sanitario podrá hacerlo.

Yo, que tengo pocas certezas guardadas, tengo una inquebrantable: que ese mundo nuevo más habitable está llegando. Y la tengo porque ya vemos retazos en lo que sembramos y va germinando. Porque yo misma estuve seis meses el año pasado teniendo un grupo de afectos grande organizándose en turnos para cuidarme en mi última gran crisis suicida sin contemplar un ingreso, que para mí no era opción. Porque entre las compañeras feministas de mi barrio en las conversaciones que tenemos cuando nos asusta la amenaza fascista y el auge de la ultraderecha nos recordamos la fuerza de nuestras redes y la seguridad grande que nos dan, y la necesidad de replicar este modelo de apoyo mutuo en estas redes afectivas (y no solo) que tan efectivas son, porque somos conscientes de que sigue siendo algo minoritario. Y en ello estamos, seguimos.

Un mundo más habitable es posible; ese mundo donde cabrán muchos mundos está llegando. Yo lo oigo acercarse y creedme, esto no es (solo) nuestro delirio.

Marta Plaza
extraído del Pikara magazine nº 7

Más info en:

0contenciones.org

madinamerica-hispanohablante.org

primeravocal.org

Curadme

a mis hermanas locas
a las que siguen torturando

Queréis curarme de enfermedad.
Queréis curarme de biología,
de herencia genética,
de mi exclusivo sistema límbico.

Curadme de vacío, si es que sabéis que lo nombro;
curadme de sombras, de diluvios,
curadme de abusos sexuales, de enredaderas creciendo,
curadme de descensos, de entrañas,
curadme de mi pobreza y no os sentiréis tan frustrados.

Curadme de vuestros medicamentos, de vuestra industria,
curadme de vuestra suficiencia,
curadme de vuestras correas, de vuestras coerciones.
Curadme, si queréis, de vuestro dominio sobre lo que siento.

Curadme por dentro las autolesiones,
curadme como profesionales las vidas que he ido extraviando;
curadme del estado de shock de un dolor muy profundo.

Curadme del individualismo que promovéis,
del do it yourself, del “si tú quieres, puedes”.

Curadme de las olas que vienen rompiéndose en mí,
curadme de todas las etiquetas que me habéis hecho colocar
y ocultar al mismo tiempo.
Curadme de trabajos mal pagados, de amistades que se alejan;
curadme de la incomprensión de los míos, sobre todo,
curadme de la luz de gas.

Recién comienzo a vivir sin odiar mi sufrimiento,
mientras vuestras palabras lo envilecen.
Yo manejo mi abismo,
salid de él de una vez. Dejad de curarme.

Sara R. Gallardo
extraído del libro “Ex vivo”

La población general no sabe lo que está ocurriendo,
y ni siquiera sabe que no lo sabe.

-Noam Chomsky-

