

De la enfermedad a la discapacidad: cambiando el debate sobre salud mental en Nigeria

Submitted by ncd-admin on 25 junio, 2020 - 18:17

Idioma Español

Mientras me preparo para tomar 20mg de escitalopram - un antidepresivo – no puedo evitar preguntarme sobre cuál fue el punto exacto – qué decisión exactamente- fue la que alteró el curso de mi vida. “Fue en noviembre de 2015 cuando por primera vez tuve estos pensamientos de manera inocente en mi cabeza. De forma casual me dije, “¿Sientes a veces que te quieres morir?” La respuesta lo dijo todo. Esto no era normal. No estaba bien expresar este tipo de pensamientos. “¿Cómo puedes decir eso? Deberías estar agradecida” ¿Agradecida? Por supuesto que estaba agradecida. Tenía un trabajo de analista de investigación con un salario decente en una empresa de inversiones y venía de una familia de clase media. Entonces, ¿de dónde venía ese sentimiento oscuro del cual no me podía desprender?

No todas las ‘enfermedades’ son creadas iguales

En casa, comencé a ausentarme de las reuniones familiares, hablaba menos, y a menudo se referían a mí como floja y de carácter cambiante. En el trabajo, comencé a perder fragmentos del día, casi no podía procesar la información y mi desempeño era generalmente malo. Al menos esa era lo que yo creía. Qué es peor que experimentar sentimientos inexplicables que atravesar por esta situación sola. Lo peor es tener que decir “estoy bien” cuando claramente no lo estoy y tener que estar de acuerdo con las personas bienintencionadas que dicen “es una fase” cuando se sienten incómodas y se les acaban las palabras de consuelo.

“Trastorno Afectivo Bipolar y Trastorno de Estrés Postraumático”, dijo el psicólogo. Recuerdo el alivio que sentí al saber que se trataba de ‘una enfermedad’. Significaba que algo me había estado sucediendo. Al mismo tiempo, pronto me di cuenta de que no todas las ‘enfermedades’ son creadas iguales, ya que un diagnóstico de enfermedad mental significaba la posibilidad de ser avergonzada y de que tus seres queridos también sean avergonzados por estar asociados contigo. También significaba que tenía que dar prueba de algo que era invisible a los ojos de muchos y que aunque estuviera legítimamente molesta, mi cordura sería constantemente cuestionada. Ya ven que no todas las ‘enfermedades’ son creadas iguales.

Venciendo el estigma de los trastornos mentales

Vivir con una ‘enfermedad mental’ es estar en una batalla constante con un término que ha sido largamente asociado con la “locura”, penitencia por brujería y de alguna manera con la noción de no ser lo suficientemente fuerte para lidiar con lo que todas las personas son capaces de soportar. Es de algún modo darte cuenta de que te caíste del vagón mientras todas las otras personas sortearon la tormenta.

Mientras mi trabajo de darle voz a la salud mental en Nigeria sigue evolucionando, me enfrento constantemente con nuevas formas de ver la salud mental; no solo por mi diagnóstico, sino por los cerca de 60 millones de nigerianos que viven con ‘trastornos mentales’, según el Ministerio Federal de Salud. Algo relacionado con la etiqueta de las condiciones mentales como “enfermedades” me ha inquietado por mucho tiempo, ya que significa que algo está ‘mal’ con nosotros y nosotras.

Desde mi punto de vista, veo mi experiencia de vida como....diferente. Me parece que unas ideas y un lugar y ambiente adecuados, me pueden volver inestable. Entonces, ¿hay algo “malo” en mí? O ¿soy “diferente” de una manera que todavía no ha sido comprendida? Mientras libro una batalla interna en Nigeria, mis respuestas se encuentran sin yo saberlo, en una de las convenciones decisivas de las Naciones Unidas, redactada 11 años antes.

“Reconociendo que la discapacidad es un concepto que evoluciona y que resulta de la interacción entre las personas con deficiencias y las barreras debidas a la actitud y al entorno que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás.” (Preámbulo de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad) (UNCRPD)

Este fue mi momento eureka! Ahora todo tenía sentido.

Soy diferente. Todas y todos somos diferentes.

Nada está “mal” con nosotras y nosotros.

Cambiando el enfoque sobre la salud mental

‘Las personas con discapacidad incluyen a aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás’ (UNCRPD, 2006, p. 4).

Armada con esta liberación, me dirigí a hacer historia al parlamento nigeriano el 17 de febrero de 2020, como la primera persona abiertamente identificada con una condición de salud mental/discapacidad psicosocial, para dar mi testimonio.

¿Por qué parecía estar desacuerdo con el ya retrasado Programa de Salud Mental de Nigeria en ese funesto día? Así es como yo lo veo – cuando cambiamos el enfoque de las condiciones mentales de enfermedades a discapacidades como las define las Naciones Unidas en CRPD (Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad), las consecuencias también cambian drásticamente y se transforman en soluciones, políticas y derechos humanos.

Cuando mi condición no se ve como algo que está mal en mí sino como un conjunto de atributos a los cuales todavía mi entorno se tiene que adaptar, las personas con condiciones de salud mental ya no somos consideradas un problema que necesita ser arreglado, curado y resuelto. Como consecuencia, nos convertimos en humanos más que en sólo un diagnóstico de salud mental. Y por ello podemos cambiar el enfoque en las soluciones y políticas para que en vez de arreglar a las personas, arreglemos al entorno que nos rodea.

Es por esto que debemos replantear deliberadamente el debate sobre salud mental en Nigeria y la manera en que estas conversaciones dan forma a nuestra identidad como personas con condiciones de salud mental y discapacidades psicosociales.

Acerca de la autora

[Hauwa Ojeifo](#) [1] es una joven líder ganadora de múltiples reconocimientos quien aboga por la salud mental y el fin de la violencia sexual en Nigeria. Es la fundadora y actualmente Directora Ejecutiva de [She Writes Woman](#) [2]. Recientemente, Hauwa fue elegida para el programa de Salud Juvenil ([Young Health Programme](#) [3]) y se ha convertido en Embajadora de One Young World. Hauwa también comparte sus ideas en redes sociales en [@hauwa_ojeifo](#) [1] y le pueden enviar un email a: hauwa@shewriteswoman.org [4].

Featured:

Search Keywords: Mental Health

Tags: [mental health and neurological disorders](#) [5]

Tag feed: [mental health and neurological disorders](#) [5]

Source URL: <https://ncdalliance.org/es/news-events/blog/de-la-enfermedad-a-la-discapacidad-cambiando-el-debate-sobre-salud-mental-en-nigeria>

Enlaces

[1] https://twitter.com/hauwa_ojeifo

[2] <http://shewriteswoman.org/>

[3] <https://www.younghealthprogrammehp.com/>

[4] <mailto:hauwa@shewriteswoman.org>

[5] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1445>