MUTANTE

COMPRENDER

UNA ALDEA PARA SOSTENERNOS

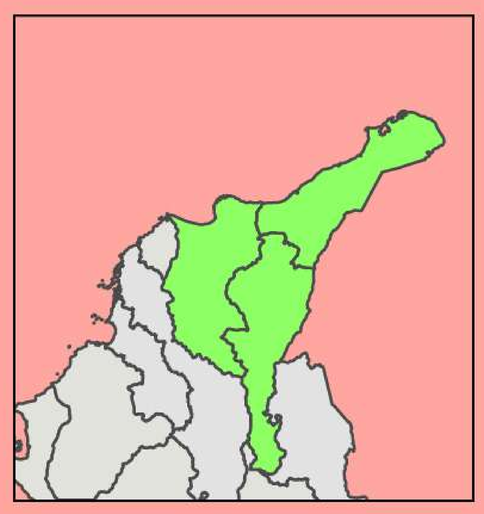
Cartografía de la salud mental comunitaria

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

MUTANTE

COMPRENDER

Las terapeutas populares del caribe colombiano



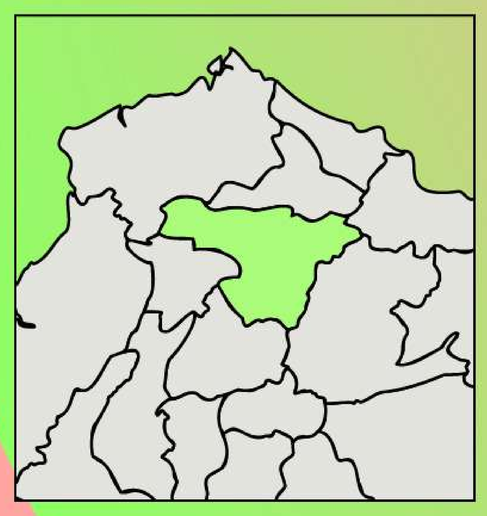
En La Guajira, el Magdalena y el Cesar, **111 mujeres afrodescendientes**, indígenas y campesinas se forman a diario para prestar primeros auxilios psicológicos.

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

“Si en una ciudad grande como Bogotá o Barranquilla es difícil acceder psicólogos y psiquiatras, **imagínate en zonas rurales en donde no hay médicos, sino una enfermera y el curandero del pueblo”.**

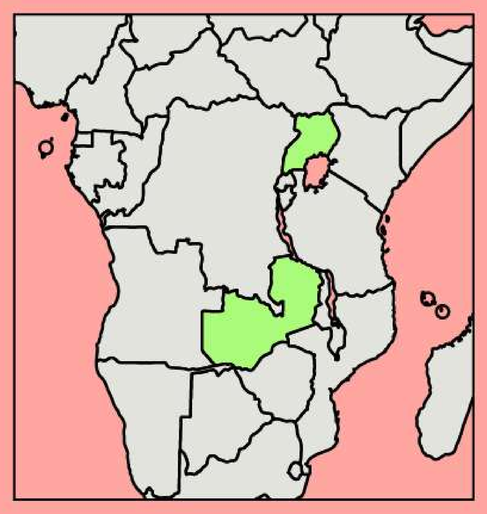
Stefany Rivera psicóloga que inició su carrera como terapeuta popular

Un huerto para cultivar salud mental en Quito, Ecuador



Huertomanías es un proyecto fundado por la psicóloga Aimée DuBois y un grupo de personas que viven con problemas o trastornos mentales. DuBois busca dejar de lado la ‘lógica manicomial’ en la que los psiquiatras dicen “tómate estas pastillas y no te pregunto nada”.

En Uganda y Zambia, las mujeres se apoyan entre sí para superar la depresión

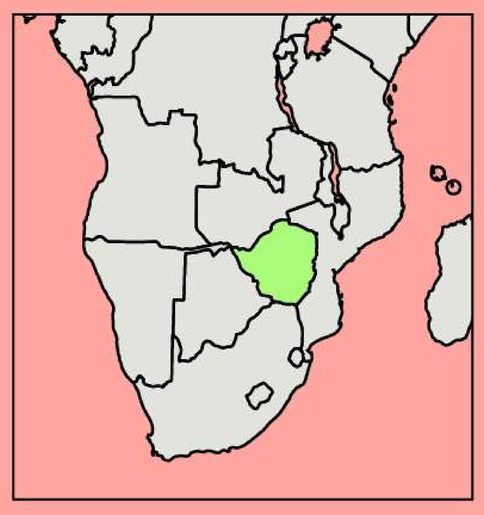


StrongMinds, una iniciativa comunitaria que existe desde 2013, entrena a mujeres en una metodología de Psicoterapia Interpersonal Grupal en una región donde aproximadamente el 85% de las mujeres con depresión no tiene acceso a tratamientos.

“Cuando las cosas se ponen difíciles, sé que hay otras con las que puedo hablar”.

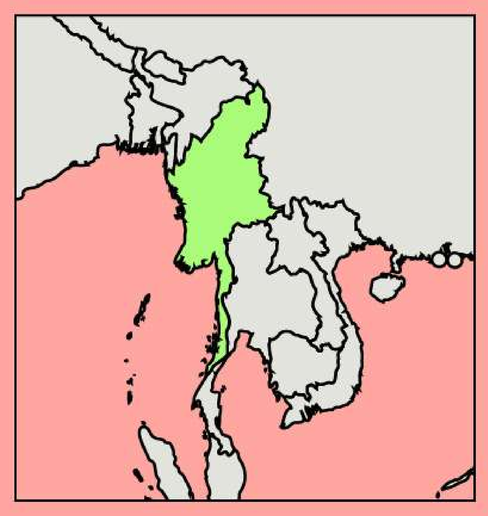
Christina, refugiada sudanesa en Uganda y parte de la comunidad de Strongminds

Las bancas donde encuentras una persona amiga en Zimbabwe



En las calles de Harare, en Zimbabwe, hay bancas donde los y las vecinas están **dispuestas a escuchar** a otras que están sintiendo ‘kufungisisa’, como le dicen localmente al ‘sobrepensar’ que produce la ansiedad y la depresión.

Arte para sanar en Yangon, Myanmar



En el centro de salud Aung atiende de urgencia y sin cita previa a cualquier persona que esté **viviendo problemas con su salud mental**. También realiza tratamientos de largo plazo, a personas con bipolaridad, depresión, ansiedad, entre otras.

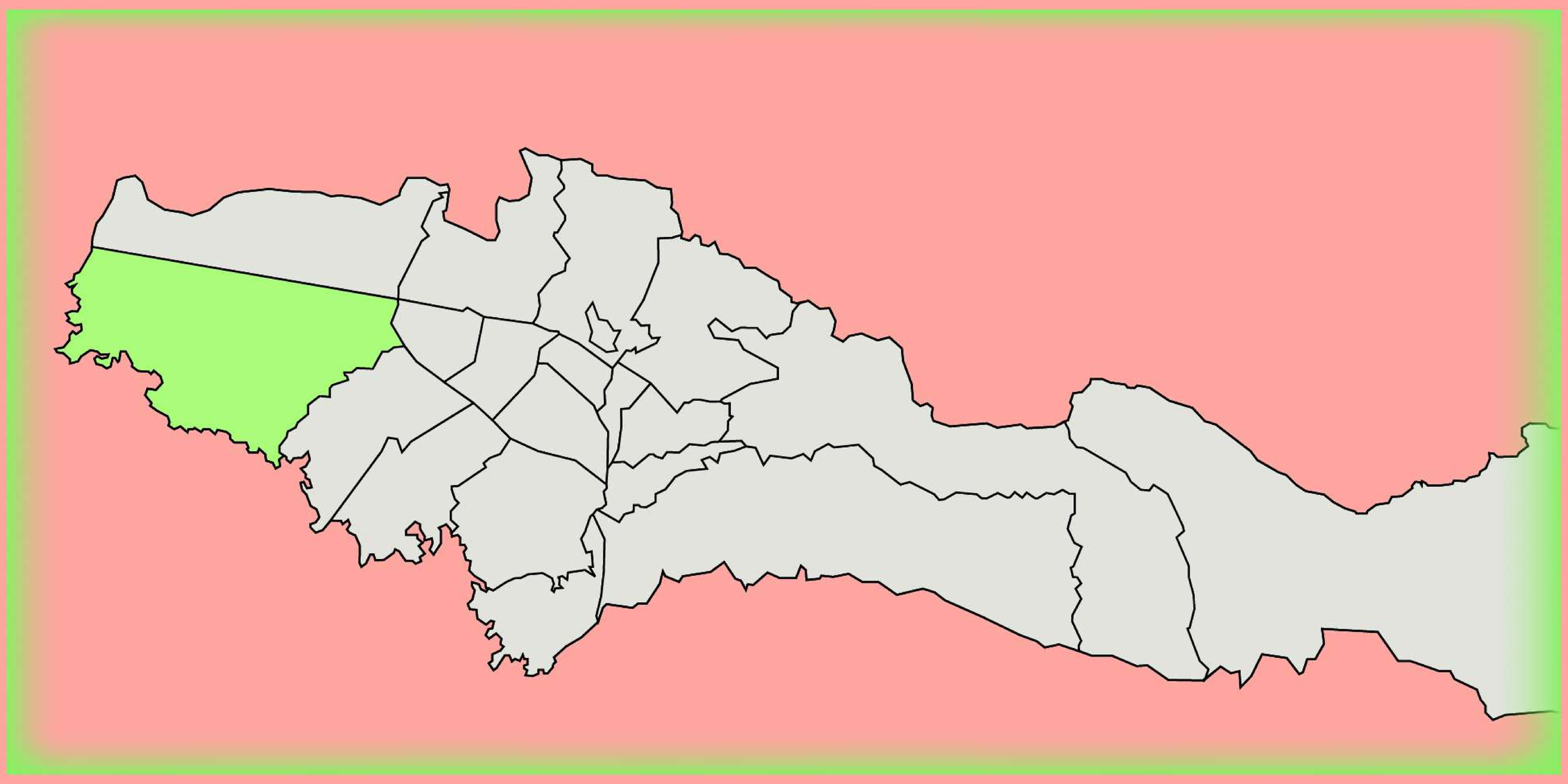
Aquí, la terapia con arte ha sido preponderante: según un sondeo que realizaron en 2020, fue una de las más efectivas y valiosas para la gente.

MUTANTE

COMPRENDER

La red comunitaria de Suba, Bogotá, que busca cuidado colectivo

Este proyecto surgió en medio de la pandemia, en la que la importancia de la salud mental se convirtió en un tema de conversación. Hoy un grupo de vecinos de Suba intervienen en espacios culturales y deportivos de la localidad para concientizar a sus habitantes sobre la importancia de la materia.



#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

“El enfoque que le queremos dar no es el más popular, el que se conoce en redes y en la mayoría de medios. La idea de que el cuidado es individual resta, así que **nosotros proponemos cuidarnos mutuamente”.**

Oscar Espitia, miembro de la Red Comunitaria de cuidado de salud mental de Suba

MUTANTE

COMPRENDER

¿CONOCES MÁS INICIATIVAS DE GESTIÓN DE SALUD MENTAL COMUNITARIA?

Etiquetalas en los comentarios

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN