



Jaya Mental Health fue fundada en 2014 por João Marçal-Grilo, quién antes había trabajado como voluntario en Varanasi (India) y Sri Lanka. Estas experiencias le enseñaron cómo los pacientes que sufrían enfermedades mentales en la región, eran incomprendidos e ignorados

En el continente asiático, la salud mental es todavía un tema tabú. En el caso de las mujeres y niños, corren un alto riesgo de verse afectados por factores que afectan negativamente a su salud mental, tales como la pobreza, el trabajo infantil o episodios traumáticos como son los desastres naturales

Establecidos en Nepal, su misión consiste en facilitar el acceso a la asistencia médica en materia de salud mental. Han formado a nuevos profesionales y enfermeras infantiles, a la vez que han abierto clínicas ambulatorias en regiones muy necesitadas, como es el caso de Ilam

**Sitio web:** <https://jayamentalhealth.org.uk/>

**Persona de contacto:** Sra. Luvana Shrestha [luvana@jayamentalhealth.org.uk](mailto:luvana@jayamentalhealth.org.uk)

## Historia

Las semillas de Jaya Mental Health se plantaron por primera vez cuando, después de terminar su carrera de Geografía en 1993, João Marçal-Grilo pasó varios meses como voluntario en un pequeño hospital en Varanasi (India), donde descubrió lo comunes que son las enfermedades mentales para los más vulnerables, y cómo la mayoría de las veces se malinterpretan o no se tratan adecuadamente.

Después de esta experiencia, João estudió en el King's College de Londres para convertirse en enfermero de salud mental y trabajó en entornos hospitalarios durante varios años. Trabajó durante dos años como enfermero en Sri Lanka, antes de fundar la organización Jaya Mental Health en 2014, con el objetivo de hacer frente a las necesidades crecientes de la población del Sudeste Asiático y el subcontinente indio.

## Equipo

Desde sus inicios, la organización se ha rodeado de un equipo de profesionales de primer nivel, algo imprescindible al tratar una materia tan importante como es la salud mental.

### Luvana Shrestha

Tiene una excelente experiencia en salud mental y derechos humanos. Antes de unirse al equipo, trabajó para varios proyectos de la ONU centrados en abordar los problemas que enfrentan los grupos minoritarios y las personas desfavorecidas. En Jaya Mental Health, Luvana es la fuerza impulsora de todas las actividades en Nepal, y un verdadero ejemplo para las mujeres jóvenes en el sur de Asia.



### Dra. Marjorie Gardner

Marjorie ha trabajado en Jaya Mental Health desde su creación y tiene más de 30 años de experiencia como terapeuta ocupacional y como educadora. Es una apasionada sobre los beneficios de la terapia ocupacional en personas con problemas de salud mental. Dirigió el primer curso de grado en terapia ocupacional en Sri Lanka, y ahora está trabajando en un proyecto muy similar en Nepal.

El equipo es muy extenso, abarcando a profesionales de distintas especialidades: psicólogos, enfermeros, educadores, psicoterapeutas infantiles, especialistas en distintos tipos de terapia (ocupacional, artística).

Para conocer el equipo en profundidad: <https://jayamentalhealth.org.uk/about-us/>



## ¿Por qué razones centrarse en la salud mental en el sur de Asia?

**1** Es un problema creciente en la región. Millones de personas experimentan dificultades como son la pobreza, una pobre alimentación, dolencias físicas (que no siempre son correctamente tratadas), desastres naturales como inundaciones, etc. Todos estos son factores de riesgo que pueden causar ansiedad, estrés y trastornos más severos.

**2** Hay muy poca educación o conciencia sobre la salud mental. Es común que las personas que sufren estos problemas, sean excluidas o discriminadas, agravando su situación. Jaya Mental Health hace un trabajo arduo para desafiar estos prejuicios, y apoyar a las personas con un problema de salud mental.

**3** Apenas existen profesionales especializados en salud mental. En los países poco desarrollados, el número de trabajadores en este ámbito es de 2 por cada 100.000 habitantes. La mayoría de países destinan menos de un 1% del presupuesto sanitario a la salud mental. Y, además, muchos de los considerados profesionales de la salud mental, nunca han recibido una formación especializada.

**4** Hay un vínculo muy cercano entre los problemas de salud mental y la pobreza. Algunas enfermedades pueden provocar que la persona afectada pierda el trabajo o le sean denegadas otras oportunidades laborales. Jaya Mental Health tiene el compromiso de llegar a las personas más vulnerables y a las regiones más remotas.

**5** Porque sus beneficios pueden ser muy grandes tanto para las personas que sufren estos problemas, como para su familia. Un ambiente familiar saludable es primordial para el crecimiento de los más pequeños, y es también un pilar para la economía de toda la familia.



## Misión

### **Apoyo a las comunidades rurales de Nepal**

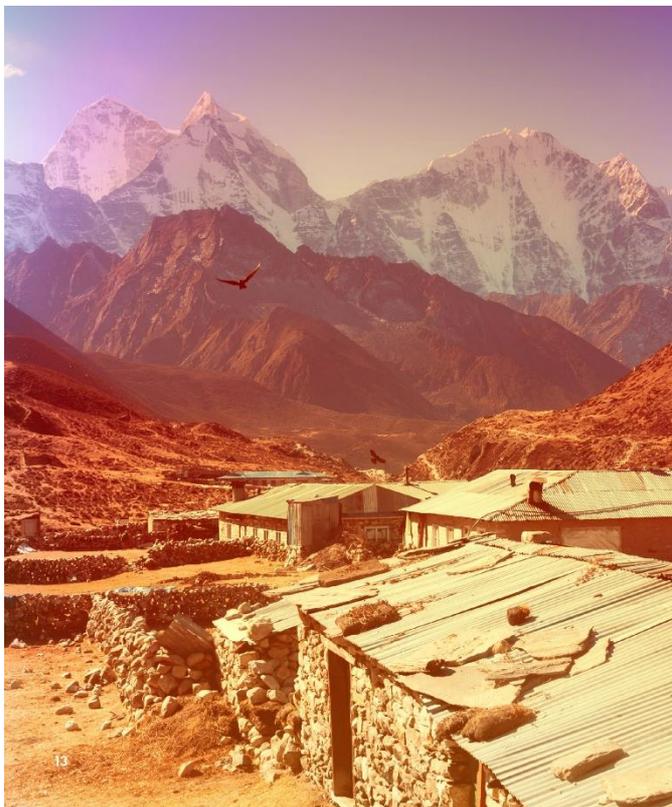
El distrito montañoso de Ilam, en el este de Nepal, es una región que tiene una de las tasas de suicidio más altas del país. Jaya Mental Health eligió esta ubicación para su primera clínica de salud mental sin cita previa, que se lleva a cabo mensualmente y brinda a la comunidad local terapias de conversación, apoyo social y, si lo necesitan, medicamentos. Este servicio gratuito trajo especialistas en salud mental a la región por primera vez en su historia.

Jaya Mental Health está formando a HA (Health Assistant) y FCHV (Female Community Health Volunteers) en diagnóstico y atención médica mental básica, lo que les ayuda a mejorar su estatus en sus propias comunidades. Como parte de esta formación, generamos conciencia y comprensión sobre los problemas de salud mental para abordar el estigma y los prejuicios que los rodean.

Aumentar las habilidades y conocimientos de los trabajadores de salud locales es un enfoque clave para crear una solución rentable a largo plazo, ya que una de las mayores dificultades que encontramos es la inexistencia de profesionales en estas regiones. Nuestro objetivo es establecer un apoyo de salud mental local sostenible y a largo plazo para las personas que viven en regiones rurales, y replicar este modelo de salud mental comunitaria en otros lugares.

Dado el éxito de la clínica de salud mental y la formación de personal en Ilam, el gobierno local ha pedido que amplíemos este trabajo a otras regiones de Nepal. Trabajando con ellos, hemos identificado el distrito de Upper Mustang, extremadamente remoto y de gran altitud en el Himalaya, como la próxima región en la que centrar nuestros esfuerzos.

Los 15.000 habitantes de este distrito disponen únicamente de un solo hospital, con ocho empleados, ninguno de los cuales tiene conocimientos o experiencia en trastornos de salud mental. Al igual que en Ilam, el objetivo de este proyecto no es solo establecer clínicas ambulatorias, sino también formar al personal médico y los voluntarios locales para crear una solución a largo plazo en la región.



### **Formación de enfermeras en materia de salud mental**

En Nepal, las enfermeras (que son predominantemente mujeres), y especialmente las enfermeras psiquiátricas, están muy infravaloradas y se encuentran en la parte inferior de una jerarquía de poder de toma de decisiones dominada por los médicos (que son predominantemente hombres). Para cambiar esta situación, estamos formando en salud mental a las enfermeras y educando a los médicos que toman las decisiones, para que las enfermeras también sean partícipes en la prestación de los servicios.

Hemos desarrollado un programa de tutoría en el **Hospital de Bhaktapur** (incluyendo enfermeras con experiencia y enfermeras nuevas). Este programa ayuda a las enfermeras a desarrollarse profesionalmente, promueve su capacidad de liderazgo y el intercambio de habilidades entre el personal superior y el recién llegado.

También hemos trabajado en un proyecto de desarrollo del personal en el **Hospital de Salud Mental de Lagankhel**. Este es el único hospital público dedicado a la salud mental en todo Nepal. Solo hay 47 camas para atender una población de 29 millones de habitantes, y un total de 16 enfermeras y 7 asistentes de sala. Hemos brindado formación sobre prevención de la violencia, manejo del estrés y creación de relaciones interpersonales.

El objetivo durante los próximos meses, es seguir ofreciendo un programa integral de formación y desarrollo a todo el personal del hospital y convertirlo en un centro de excelencia clínica en salud mental en Nepal.

En el marco de este proyecto, también esperamos establecer un servicio comunitario de salud mental dirigido por enfermeras que se centre en visitas domiciliarias a usuarios que han sido dados de alta del hospital y requieren de un seguimiento, así como a personas en riesgo de desarrollar problemas complejos de salud mental y que pueden beneficiarse de ser atendidos en su propio entorno familiar.

### **Proporcionar terapias de salud mental enfocadas a niños y niñas**

Las enfermedades mentales en Nepal, especialmente entre los jóvenes, han sido en gran medida ignoradas. El gobierno asigna menos del 1% de su presupuesto total de salud a la salud mental, y los servicios de salud mental para niños y adolescentes reciben una porción insignificante de esto. Para cambiar esta situación tan preocupante, exploramos constantemente cómo podemos aumentar el acceso de niños y jóvenes al apoyo de salud mental en sus comunidades.

Hemos formado con éxito a un grupo de 40 enfermeras escolares de una de las regiones de Nepal. Este proyecto piloto ayudó a mejorar las habilidades de estas enfermeras para que puedan brindar apoyo emocional y de salud mental a algunos de los niños y adolescentes más vulnerables de la región. Nuestro equipo continúa apoyando a estas enfermeras escolares, brindándoles acceso a profesionales de salud mental para desarrollar su confianza y trabajar en los casos más desafiantes.

Seguimos explorando formas en que podemos conectarnos con las escuelas y los jóvenes de sus comunidades, para crear conciencia sobre la salud mental y luchar contra el estigma que impide que tantas personas busquen ayuda.

### **Otros proyectos en los que hemos participado**

**Centro infantil para víctimas de violencia o abusos en Kathmandú (Nepal):** hemos formado al personal para ofrecer un tratamiento eficaz que no sea confrontativo, apropiado para su edad y su cultura, y que evite la dependencia excesiva de la medicación.

**Organización benéfica para la demencia en Colombo (Sri Lanka):** hemos formado y apoyado al personal existente para mejorar los servicios que ofrecen a las personas que viven con Alzheimer y otros tipos de demencias severas.

**Centro para personas sin hogar en Kathmandú (Nepal):** hemos formado al personal sobre prevención de la violencia y cómo preparar a las personas para la vida después de abandonar el centro, ya que muchas de ellas padecen enfermedades mentales severas como la esquizofrenia o la depresión.

**Hospitales en Rawalpindi (Pakistán):** hemos instruido a varios profesionales de diferentes hospitales para que puedan mejorar a la hora de identificar enfermedades de salud mental y proveer a los pacientes de un apoyo efectivo que les permita mejorar su calidad de vida.

**Colegio universitario de Gokarneshwar (Nepal):** hemos impartido formaciones a futuros médicos (no únicamente especializados en salud mental), para que estén mejor preparados cuando empiecen a desarrollar su carrera profesional.

## ¿Cómo ayudar?

Si te interesa colaborar con Jaya Mental Health, puedes hacer un donativo desde su web <https://jayamentalhealth.org.uk/donate-give/>, seleccionando el importe deseado y realizando el pago mediante tarjeta de débito/crédito.

Asimismo, puedes ayudar haciendo difusión del trabajo que realiza Jaya Mental Health y dando a conocer sus redes sociales: [Instagram](#) y [Facebook](#).

¡Toda ayuda es bienvenida! Recuerda que, con tu inscripción al viaje, nos comprometemos a hacer una donación de **25 €** repartidos equitativamente entre dos organizaciones sin ánimo de lucro: Jaya Mental Health y Friends of Sudan.

¡Así que queremos darte las gracias en nombre de ambas!