

Každý z nás

je součástí řešení

Společně skončujeme se stigmatizací lidí s vážným duševním onemocněním

www.eachofus.eu

Each of us

is part of the solution

Let's end mental health stigma together

eachofus.eu
mhe-sme.org



Mental Health Europe
Mundo B- Rue d'Edimbourg 26
1050 - Brussels
Phone: +32 289 30 881
Email: info@mhe-sme.org

Fokus ČR
Dolákova 24, Praha 8 - Bohnice
Telefon: 233 551 241
Email: fokus@fokus-praha.cz
www.fokus-cr.cz



10 Mýtů

z oblasti duševního zdraví,
které nám můžete pomoci vyvrátit!

eachofus.eu
mhe-sme.org



10 Mýtů

z oblasti duševního zdraví, které nám můžete pomoci vyvrátit!

1. **“Duševní nemoci jsou vzácné, nikdy mě to nemůže potkat.”**

Problémy s duševním zdravím jsou velmi běžné, každý rok je zažívá 1 ze 4 lidí.

2. **“Duševní zdraví: je to jen v hlavě.”**

Problémy s duševním zdravím, včetně duševních onemocnění, jsou často způsobeny vnějšími životními nesnázemi, např. rozvodem nebo úmrtím blízkého člověka, nebo širšími socioekonomickými faktory, jako je chudoba nebo bezdomovectví. To může působit velké utrpení a negativně ovlivnit každou část vašeho života, včetně tělesného zdraví, vztahů i práce. Duševní zdraví je o širších souvislostech, rozhodně ne jen o vaší hlavě!

3. **“Jenom slabší mají problémy s duševním zdravím.”**

To, že někdo zakouší problémy s duševním zdravím, NENÍ známkou slabosti, ani to není něco, za co by se člověk měl stydět. Problémy s duševním zdravím mohou být často způsob, jak se lidsky vyrovnat se složitými životními prožitky, např. zármutkem a traumatem, a jak jim dát nějaký smysl.

4. **“Lidé s duševním onemocněním jsou nebezpeční a agresivní.”**

Je to právě naopak. Lidé s problémy s duševním zdravím jsou bohužel spíše oběti násilí a ubližování.

5. **“Léky jsou jediné řešení!”**

Ačkoli podávání léků může některým lidem prožívajícím psychické problémy pomoci, mělo by se na ně nahlížet jako na část řešení spíše než na jediné řešení: existují pokrokové alternativy s prokazatelnými výsledky a ty bychom měli podporovat.

6. **“Lidé s duševním onemocněním nemohou pracovat.”**

Smysluplná práce v podporujícím prostředí může být důležitou součástí zotavení z duševního onemocnění. Je též velmi pravděpodobné, že my všichni pracujeme s někým, kdo zakouší problém s duševním zdravím, ale možná se o tom nedozvíme, kvůli jeho strachu ze stigmatizace a diskriminace.

7. **“O duševní zdraví dospívajících si nemusíme dělat starosti, jsou prostě v pubertě!”**

V celosvětovém měřítku má 1 z 5 dospívajících problémy s duševním zdravím. Dospívání je období plné výzev, ve kterém je pravděpodobnost vzniku problémů s duševním zdravím nejvyšší.

8. **“Fyzické a duševní zdraví spolu vůbec nesouvisí.”**

Problémy s fyzickým a duševním zdravím jsou do značné míry propojené a neměli bychom s nimi zacházet odděleně, jelikož jedno ovlivňuje druhé.

9. **“Lidé s duševním onemocněním by měli zůstat v léčebnách.”**

Existuje mnoho pokrokových alternativ k tradiční ústavní léčbě, které prokazatelně efektivně pomáhají lidem s duševním onemocněním, jako například komunitní služby nebo podpora peerů (peerem se nazývá člověk se zkušeností s problémy s duševním zdravím, který se o své zkušenosti dělí s jiným člověkem s podobnými problémy).

10. **“Z duševní nemoci se člověk neuzdraví/ nezotaví.”**

Při správné formě pomoci se lidé mohou zotavit a také se zotavují. Zotavení není úplné vymýcení prožitků nebo příznaků, jako jsou třeba hlasy, představy nebo pocity. Zotavení znamená život s těmito prožitky a jejich zvládnutí tak, aby si člověk mohl užívat vlastního života a měl nad ním kontrolu.