

each of us
is part of
the solution

Each of us
is part of the solution
Let's end mental health stigma together

10 Μύθοι
για την Ψυχική Υγεία που
μπορείς να μας βοηθήσεις
να καταρρίψουμε!

10 Μύθοι για την Ψυχική Υγεία που μπορείς να μας βοηθήσεις να καταρρίψουμε!

1. **“Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι σπάνια. Δεν θα με απασχολήσουν ποτέ!”**

Κι όμως, τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι πολύ κοινά. 1 στους 4 ανθρώπους θα αντιμετωπίσει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας κάποια στιγμή στη ζωή του

2. **“Ψυχική Υγεία: είναι όλα στο μυαλό”**

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας προκαλούνται συχνά από εξωτερικές δυσκολίες, γεγονότα της ζωής, όπως ένα διαζύγιο ή η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου ή από ευρύτερους κοινωνικο-οικονομικούς παράγοντες, όπως η φτώχεια ή η έλλειψη στέγης. Κάποια γεγονότα μπορούν, επίσης, να προκαλέσουν μεγάλη αναστάτωση και θλίψη και να επηρεάσουν κάθε πτυχή της ζωής σου, από τη σωματική υγεία και τις σχέσεις μέχρι την εργασία σου. Υπάρχουν περισσότεροι παράγοντες. Δεν είναι όλα μόνο μέσα στο μυαλό μας.

3. **“Μόνο οι αδύναμοι άνθρωποι έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας”**

Ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας ΔΕΝ είναι σημάδι αδυναμίας ούτε κάτι για το οποίο πρέπει να ντρέπεσαι. Μπορεί να οφείλεται συχνά στον τρόπο αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων της ζωής, όπως είναι μια απώλεια ή κάποιο τραυματικό γεγονός.

4. **“Οι άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας είναι βίαιοι & επικίνδυνοι”**

Ισχύει ακριβώς το αντίθετο. Οι άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας είναι δυστυχώς πιο πιθανό να πέσουν οι ίδιοι θύματα βίας ή να υποστούν κάποια σωματική βλάβη.

5. **“Η φαρμακευτική αγωγή είναι η μόνη λύση”**

Παρόλο που η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να βοηθήσει κάποιους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, θα πρέπει να θεωρείται μέρος της λύσης του προβλήματος και όχι η λύση καθαυτή: υπάρχουν προοδευτικές εναλλακτικές μέθοδοι και πρέπει να τις προωθήσουμε.

6. **“Οι άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας δεν μπορούν να εργαστούν”**

Η ουσιαστική εργασία σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον μπορεί είναι ένα πολύσημαντικό μέρος της διαδικασίας ανάρρωσης ενός ανθρώπου που αντιμετωπίζει πρόβλημα ψυχικής υγείας. Είναι, επίσης, πολύ πιθανό όλοι να έχουμε κάποιον συνάδελφο που αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας που δεν θα το μάθουμε ποτέ από το φόβο του στίγματος και της διάκρισης.

7. **“Οι έφηβοι περνούν δύσκολες περιόδους. Δεν είναι κάτι ανησυχητικό. Είναι της εφηβείας”**

Παγκοσμίως, 1 στους 5 εφήβους θα βιώσει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας σε κάποια φάση της ζωής του. Η εφηβεία είναι μια μεταβατική περίοδος γεμάτη προκλήσεις κατά την οποία είναι πολύ πιθανό να αναπτυχθούν προβλήματα ψυχικής υγείας.

8. **“Η σωματική υγεία είναι εντελώς ξεχωριστή από την ψυχική”**

Η σωματική και η ψυχική υγεία είναι ιδιαίτερα συνδεδεμένες και δεν θα έπρεπε να αντιμετωπίζονται ξεχωριστά, καθώς επηρεάζει η μία την άλλη.

9. **“Τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας θα έπρεπε να παραμένουν στο νοσοκομείο”**

Υπάρχουν πολλές προοδευτικές εναλλακτικές λύσεις έναντι των ψυχιατρικών νοσοκομείων, όπως οι κοινοτικές υπηρεσίες (ξενώνες, οικοτροφεία, Κέντρα Ημέρας), η στήριξη των ατόμων και των οικογενειών τους, που έχει αποδειχτεί ότι βοηθούν αποτελεσματικά στη θεραπεία και την κοινωνική ενσωμάτωση.

10. **“Τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας δεν θεραπεύονται ποτέ”**

Με τη σωστή βοήθεια, μπορούν και όντως αναρρώνουν. Αυτό δεν σημαίνει ότι εξαλείφονται τα συμπτώματα αλλά ότι μαθαίνει κάποιος να ζει με το πρόβλημα και να διαχειρίζεται την κατάσταση έχοντας τον έλεγχο της ζωής του.