



each  
is  
of  
solution

of us  
part  
the

**Each of us**

is part of the solution

Let's end mental health stigma together



# www.eachofus.eu

## #EACHOFUS

### Τι είναι η καμπάνια “Ο Καθένας από Εμάς”

Το «Ο Καθένας από εμάς» είναι μια καμπάνια ευαισθητοποίησης που υλοποιεί το δίκτυο [Mental Health Europe](https://www.mentalhealth.eu) με στόχο την καταπολέμηση του στίγματος και των διακρίσεων στην ψυχική υγεία. Η καμπάνια επιδιώκει να δείξει ότι τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι πιο κοινά απ’ όσο νομίζουμε, και ότι ο καθένας από εμάς μπορεί να βοηθήσει να τερματιστεί το στίγμα και οι διακρίσεις σε βάρος ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας.

#### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΜΠΑΝΙΑΣ

- **1 στους 4** είναι πιθανό να αντιμετωπίσει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της ζωής του.
- **1 στους 5** εφήβους στην Ευρώπη αντιμετωπίζει κάποιο ψυχολογικό πρόβλημα τουλάχιστον σε κάποια φάση της ζωής του.
- **3/4** των Ευρωπαϊκών επιχειρήσεων αναφέρουν τον κίνδυνο εκδήλωσης ενός τουλάχιστον ψυχοκοινωνικού προβλήματος στο χώρο εργασίας

Τα στοιχεία μιλούν από μόνα τους: η ψυχική υγεία είναι ένα τεράστιο ζήτημα δημόσιας υγείας, με σοβαρές οικονομικές και κοινωνικές προεκτάσεις που εκατομμύρια Ευρωπαίοι θα κληθούν να αντιμετωπίσουν σε κάποια φάση της ζωής τους.

### Γιατί μια καμπάνια για την καταπολέμηση του στίγματος;

Παρόλο που οι προσπάθειες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης γύρω από θέματα ψυχικής υγείας έχουν βελτιωθεί την τελευταία δεκαετία, το στίγμα και οι διακρίσεις που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας παραμένουν πολύ έντονα. Αυτό οφείλεται κυρίως στις κοινωνικές αντιλήψεις που υπάρχουν γύρω από τα θέματα ψυχικής υγείας και βασίζονται σε στερεότυπα. Οι λαθεμένες αυτές αντιλήψεις για τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας συνεχίζουν να επικρατούν και να αναπαράγονται όχι μόνο στα Μ.Μ.Ε., σε επαγγελματικούς χώρους και στην εκπαίδευση αλλά και στον τομέα της υγείας κυρίως λόγω ελλιπούς γνώσης και ενημέρωσης.

Κάνοντας μια καμπάνια κατά του στίγματος σε τοπικό, περιφερειακό και εθνικό επίπεδο στοχεύοντας σε συγκεκριμένες ομάδες θα μπορέσουμε να ευαισθητοποιήσουμε ακόμη περισσότερο κόσμο και να καταπολεμήσουμε τις λανθασμένες αντιλήψεις και τα αρνητικά στερεότυπα. Πρέπει να βάλουμε ένα τέλος στο στίγμα και τις διακρίσεις επειδή οι άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας βιώνουν αυτές τις συμπεριφορές καθημερινά, με το να μην τους δίνεται πρόσβαση σε αγαθά και υπηρεσίες ή να έχουν άδικη μεταχείριση, αλλά και επειδή το στίγμα μπορεί να μειώσει την προθυμία των υπευθύνων διαμόρφωσης και χάραξης πολιτικής (policy makers) να επενδύσουν στην ψυχική υγεία.

### Πού απευθύνεται η καμπάνια;

Η καμπάνια απευθύνεται σε φορείς χάραξης πολιτικής, νέους ανθρώπους, εργαζόμενους και στο γενικό κοινό με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση ώστε να μπει ένα τέλος στο στίγμα που σχετίζεται με την ψυχική υγεία.