

each
is
of
solution

of us
part
the

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

10 Miti
riguardanti la salute
mentale che puoi aiutarci
a sfatare!

10 Miti

riguardanti la salute mentale che puoi aiutarci a sfatare!

1. “I problemi di salute mentale sono rari..”

Non potrò mai esserne colpito. I problemi di salute mentale sono in realtà molto comuni. Una persona su quattro sperimenterà un problema di igiene mentale nel corso di un dato anno.

2. “Salute mentale: è tutto nella testa.”

I problemi di salute mentale sono spesso causati da difficoltà esterne, come ad esempio dagli eventi della vita fra cui un divorzio o un lutto, o da fattori socioeconomici più ampi, fra i quali la povertà o il ritrovarsi senza fissa dimora. Possono anche essere fonte di grande sofferenza, e colpire ogni aspetto della vita, come la salute fisica, le relazioni o il lavoro. Decisamente c'è di più del “è tutto solo nella testa”!

3. “Solo le persone deboli hanno problemi di salute mentale.”

Vivere un problema di salute mentale NON è segno di debolezza, e non è qualcosa di cui vergognarsi. I problemi di salute mentale possono spesso essere modi umani di affrontare e dare un senso a esperienze di vita complesse come un dolore o un trauma.

4. “Le persone con problemi di salute mentale sono pericolose e violente.”

È esattamente il contrario. Purtroppo, è più probabile che siano proprio le persone affette da problemi di salute mentale, ad essere vittime di violenze o pregiudizi.

5. “La cura medica è l'unica soluzione!”

Sebbene i farmaci possono aiutare alcune persone con problemi di salute mentale, dovrebbero essere visti solo come parte della soluzione, piuttosto che come l'unica soluzione: esistono alternative progressive che dovremmo promuovere.

6. “Le persone con problemi di salute mentale non possono lavorare.”

Un lavoro significativo in un ambiente favorevole può rappresentare una parte molto importante del recupero. È anche molto probabile che tutti noi lavoriamo con qualcuno che sta vivendo un problema di salute mentale, ma lo ignoriamo a causa della paura di pregiudizi o discriminazioni.

7. “I giovani e gli adolescenti stanno attraversando tempi turbolenti, niente di cui preoccuparsi, è la pubertà!”

A livello globale, un adolescente su cinque sperimenterà un problema di salute mentale nel corso di un dato anno. L'adolescenza è un periodo di transizione difficile durante il quale è più probabile che si sviluppino problemi di salute mentale.

8. “La salute fisica e quella mentale sono cose completamente separate.”

La salute fisica e la salute mentale sono fortemente interconnesse, e non dovrebbero essere trattate separatamente in quanto entrambe impattano l'una sull'altra.

9. “Le persone con problemi di salute mentale dovrebbe stare negli ospedali.”

Sono molte le alternative progressive ai tradizionali ospedali psichiatrici che hanno dimostrato di poter aiutare efficacemente le persone con problemi di salute mentale, come il servizio in comunità o il sostegno fra pari.

10. “Le persone non guariscono dai problemi di salute mentale.”

Con il giusto aiuto, le persone possono e riescono a guarire dai problemi di salute mentale. Il recupero non rappresenta la totale eliminazione delle esperienze o dei sintomi. Significa convivere con e saper gestire queste esperienze, avendone il controllo e inserendole nella propria vita.