



each  
is  
of  
solution

of us  
part  
the

**Each of us**

is part of the solution

Let's end mental health stigma together

**10** Ideat  
żbaljati

dwar is-saħħa mentali  
li int tista' tghinna nwarbu!

[eachofus.eu](http://eachofus.eu)  
[mhe-sme.org](http://mhe-sme.org)

**M·H·E**  
Mental Health Europe



# 10 Ideat żbaljati

1. “ Il-problemi ta’ saħħa mentali huma rari, jien qatt mhu se nkun milqut minnhom. ”

Fil-verità l-problemi ta’ saħħa mentali huma komuni ħafna. Kull sena 1 minn kull 4 persuni jgħaddi minn xi problema ta’ saħħa mentali.

2. “ Is-saħħa mentali: kollox ġej mill-moħħ. ”

Il-problemi ta’ saħħa mentali ħafna drabi huma kkawżati minn sitwazzjonijiet li l-persuna tkun għaddejja minnhom bħal problemi fil-familja, jew mewt ta’ xi ħadd qrib. Hemm ukoll fatturi aktar wiesgħa ta’ natura soċjoekonomika bħall-faqar jew persuni bla saqaf fuq rashom. Dawn jistgħu jikkawżaw inkwiet kbir u jaffettwaw kull aspett tal-ħajja, inkluż is-saħħa fiżika, ir-relazzjonijiet u x-xogħol. Ċertament li l-problemi ta’ saħħa mentali jmorru lil hinn mill-moħħ!

3. “ Huma biss persuni dgħajfa li jaffaċċjaw problemi ta’ saħħa mentali. ”

Li tesperjenza problema ta’ saħħa mentali MHIX sinjal ta’ dgħufija u mhix xi ħaġa li għandha ġġiegħlek tistħi. Il-problemi ta’ saħħa mentali jistgħu jkunu l-mezz li bihom persuna tkun qed tipprova tlaħħaq u tagħmel sens minn esperjenzi ibsin tal-ħajja bħal mumentu ta’ niket jew xi trawma.

dwar is-saħħa mentali li int tista’ tgħinna nwarbu!

4. “ Persuni bi problemi ta’ saħħa mentali huma perikolużi u vjolenti. ”

Huwa eżattament bil-maqlub! Sfortunatament persuni bi problemi ta’ saħħa mentali ħafna drabi jkunu huma vittmi ta’ vjolenza u abbuż.

5. “ Il-pilloli huma l-unika soluzzjoni! ”

Filwaqt li l-pilloli jistgħu jgħinu xi persuni li jkunu qed isofru minn problemi ta’ saħħa mentali, dawn għandhom jitqiesu biss bħala parti mis-soluzzjoni u mhux l-unika waħda: jeżistu alternattivi oħra li jistgħu jintużaw skont il-każ.

6. “ Persuni bi problemi ta’ saħħa mentali ma jistgħux jaħdmu. ”

Xogħol addattat f’ambjent li joffri sapport jista’ jkun parti essenzjali mill-proċess ta’ fejqan. Probabbilment li lkoll kemm aħna naħdmu ma’ persuni li qed isofru minn problema ta’ saħħa mentali iżda ma nkunux nafu biha minħabba l-biża’ ta’ stigma u diskriminazzjoni.

7. “ L-adolexxenti u ż-żgħażaġh li għaddejjin minn żminijiet imqallba ħafna – m’hemmx għalfejn ninkwetaw għaliex dan hu parti mill-iżvilupp! ”

Globalment 1 minn kull 5 adolexxenti jgħaddi minn xi problema ta’ saħħa mentali matul is-sena. L-adolessenza hija perjodu iebes ta’ bidla u hemm riskju akbar li f’dan iż-żmien jiżviluppaw problemi ta’ saħħa mentali.

8. “ Is-saħħa fiżika u mentali huma totalment distinti minn xulxin. ”

Is-saħħa fiżika u mentali huma marbuta ħafna flimkien u m’għandhomx ikunu trattati separatament peress li t-tnejn li huma jaffettwaw lil xulxin.

9. “ Il-persuni bi problemi ta’ saħħa mentali posthom huwa fi sptar. ”

Jeżistu ħafna forom ta’ kura oħra barra kura fi sptarijiet psikjatriċi. Dawn ġew approvati li jgħinu lill-persuni bi problemi ta’ saħħa mentali, bħalma huma s-servizzi fil-komunità u servizzi ta’ appoġġ.

10. “ Persuni bi problemi ta’ saħħa mentali ma jfiqux. ”

Jekk jingħataw l-għajnuna meħtieġa, il-persuni bi problemi ta’ saħħa mentali jistgħu, u fil-fatt joħroġu, minn dawn il-problemi. Li toħroġ minn dawn il-problemi mhux neċessarjament ifisser li tfieg għalkollox. Ifisser li titgħallem tgħix b’dawn l-esperjenzi filwaqt li jkollok kontroll fuq ħajtek.