



each of us
is part of
the solution

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

10 Mitos
acerca da Saúde Mental
que nos pode ajudar a desconstruir!

10 Mitos

acerca da Saúde Mental que nos pode ajudar a desconstruir!

1. “Os problemas de Saúde mental são raros, nunca me vão afetar.”

Na realidade, os problemas de saúde mental são muito comuns. Num qualquer ano, 1 em cada 4 pessoas irá experienciar um problema de saúde mental.

2. “Saúde mental: está tudo na cabeça.”

Os problemas de saúde mental são causados muitas vezes por dificuldades externas que podem ser acontecimentos da vida, como o divórcio ou uma perda, ou fatores socioeconómicos, tais como pobreza ou falta de habitação. Estes problemas podem ainda causar muita angústia e podem afetar todos os aspetos da vida, incluindo a saúde física, as relações e o trabalho. Há com certeza muito mais em jogo do que somente a cabeça!

3. “Só as pessoas fracas têm problemas de saúde mental.”

Passar por um problema de saúde mental NÃO é um sinal de fraqueza e não é algo que deva ser motivo de vergonha. Os problemas de saúde mental podem muitas vezes ser formas humanas de lidar com experiências de vida complicadas, como a mágoa ou o trauma, e de lhes dar sentido.

4. “As pessoas com problemas de saúde mental são perigosas e violentas.”

É ao contrário: infelizmente, as pessoas com problemas de saúde mental são mais propensas a serem vítimas de violência ou a serem lesadas.

5. “A medicação é a única solução!”

Ainda que possa ajudar algumas pessoas que estejam a experienciar problemas de saúde mental, a medicação deve ser vista somente como parte da solução e não como a única solução: existem alternativas e devemos promovê-las.

6. “As pessoas com problemas de saúde mental não podem trabalhar.”

Um trabalho com significado num ambiente de apoio pode desempenhar um papel importante na recuperação. É também muito provável que trabalhemos com alguém que está a experienciar um problema de saúde mental, mas que desconhecemos por força do estigma e da discriminação.

7. “Los jovens e os adolescentes estão a passar por fases turbulentas; não é caso para preocupação, é a puberdade!”

A nível global, num ano dado, 1 em cada 5 adolescentes irá experienciar algum tipo de problema de saúde mental. A adolescência é um período de transição durante o qual é mais provável que se desenvolvam problemas de saúde mental.

8. “A saúde física e a saúde mental são coisas completamente distintas.”

A saúde física e a saúde mental estão intimamente ligadas e não podem ser consideradas separadamente porque têm impacto uma na outra.

9. “As pessoas com problemas de saúde mental deviam ficar no hospital.”

Há muitas alternativas aos hospitais psiquiátricos tradicionais, que provaram ser eficazes na ajuda a pessoas com problemas de saúde mental, tal como o serviço comunitário ou apoio de pares.

10. “As pessoas não recuperam de problemas de saúde mental.”

Com a ajuda certa, as pessoas podem recuperar e efetivamente recuperam de problemas de saúde mental. A recuperação não consiste na erradicação das experiências ou dos sintomas; significa viver com estas experiências e geri-las, ao mesmo tempo que se tem controlo e que se contribui para a própria vida.