



each of us
is part of
the solution

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

10 Mitów
o zdrowiu psychicznym,
które możesz pomóc nam obalić!

10 Mitów o zdrowiu psychicznym, które możesz pomóc nam obalić!

1. „Problemy zdrowia psychicznego rzadko występują. Nigdy nie będę chorować. ”
Problemy zdrowia psychicznego są bardzo powszechne. 1 na 4 osoby co roku doświadcza problemu zdrowia psychicznego

2. „Zdrowie psychiczne: to sprawa umysłu. ”
Częstym powodem wystąpienia problemów zdrowia psychicznego są okoliczności zewnętrzne takie jak rozwód czy żałoba albo są spowodowane społeczno - ekonomicznymi czynnikami, takimi jak ubóstwo lub bezdomność. Mogą także być spowodowane wielkim cierpieniem i mogą dotyczyć każdej sfery twojego życia, w tym zdrowia fizycznego, twoich związków czy twojej pracy. To zdecydowanie więcej niż tylko sprawa umysłu!

3. „Tylko słabe osoby doświadczają problemów zdrowia psychicznego. ”
Doświadczenie problemu zdrowia psychicznego NIE jest oznaką słabości i nie jest czymś czego trzeba się wstydzić. Problemy zdrowia psychicznego często mogą być ludzkim sposobem na nadawanie sensu i radzenie sobie z życiowymi komplikacjami, jak smutek czy trauma.

4. „Osoby z problemami zdrowia psychicznego są niebezpieczne i agresywne. ”
Wprost przeciwnie. Osoby z problemami zdrowia psychicznego są niestety częściej krzywdzone albo stają się ofiarami przemocy.

5. „Leczenie są jedynym rozwiązaniem! ”
Chociaż leki mogą pomóc niektórym osobom doświadczającym problemów zdrowia psychicznego, to powinny być traktowane jako część rozwiązania, a nie jako jedyna forma pomocy: istnieją nowoczesne alternatywy i powinniśmy je promować.

6. „Ludzie z problemami zdrowia psychicznego nie mogą pracować. ”
Odpowiednia praca we wspierającym środowisku może być bardzo ważną częścią powrotu do zdrowia. Najprawdopodobniej każdy z nas pracuje z kimś kto doświadcza problemu zdrowia psychicznego, ale możemy o tym nie wiedzieć z powodu obawy przed stygmatyzacją i dyskryminacją.

7. „Młodzi i nastolatki przechodzą przez burzliwe chwile, nie ma się czym martwić, to tylko proces dojrzewania! ”
W skali globalnej, 1 na 5 nastolatków co roku doświadcza jakiegoś problemu zdrowia psychicznego. Dojrzewanie jest wyzwaniem dla okresu przemian, gdy najczęściej problemy zdrowia psychicznego najbardziej się rozwijają.

8. „Zdrowie fizyczne i psychiczne to dwie zupełnie oddzielne sprawy. ”
Zdrowie fizyczne i psychiczne są bardzo ze sobą powiązane i nie powinny być traktowane oddzielnie, bo są współzależne od siebie.

9. „Osoby z problemami zdrowia psychicznego powinny pozostać w szpitalu. ”
Istnieje wiele postępowych alternatyw dla tradycyjnego leczenia w szpitalu psychiatrycznym, ich skuteczność została udowodniona, to opieka w miejscu zamieszkania czy wzajemne wsparcie osób z problemami zdrowia psychicznego.

10. „Osoby z problemami psychicznymi nie wyzdrowieją. ”
Przy odpowiednim rodzaju pomocy ludzie mogą i zostają wyleczeni z problemów zdrowia psychicznego. Wyzdrowienie nie jest usunięciem doświadczeń czy objawu. To oznacza radzenie sobie w życiu z tymi doświadczeniami, kontrolowaniem ich w swoim życiu.