



each of us
is part of
the solution

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

10 Mituri
despre Sănătatea Mintală
pe care ne poți ajuta să
le demontăm!

10 Mituri

despre Sănătatea Mintală pe care ne poți ajuta să le demontăm!

1. **“Problemele de sănătate mintală sunt rare. Eu nu voi fi afectat niciodată”**

Problemele de sănătate mintală sunt de fapt foarte frecvente. În fiecare an unul din patru oameni va experimenta o problemă de sănătate mintală.

2. **“Sănătatea Mintală: totul este în cap.”**

Problemele de sănătate mintală sunt adesea cauzate de dificultăți externe, cum ar fi evenimente de viață precum divorțul sau pierderea unei persoane apropiate, sau de factori socio-economici mai largi, cum ar fi sărăcia sau lipsa de adăpost. Astfel de factori pot provoca, de asemenea, o mare suferință și pot afecta orice parte din viața ta, inclusiv sănătatea fizică, relațiile tale și munca ta. Este cu siguranță mai mult decât să te doară capul!

3. **“Numai oamenii slabi au probleme de sănătate mintală.”**

Să te confrunți cu o problemă de sănătate mintală NU este un semn de slăbiciune și nici ceva de care să-ți fie rușine. Problemele de sănătate mintală pot fi adesea modalități umane de a face față și de a da un sens experiențelor de viață complexe, cum ar fi durerea sau traumatismele.

4. **“Oamenii cu probleme de sănătate mintală sunt periculoși și violenți.”**

Este invers. Persoanele cu probleme de sănătate mintală au, din păcate, mai multe șanse să fie victime ale violentei sau vătămarilor.

5. **“Medicamentele sunt singura soluție!”**

În timp ce medicamentele pot ajuta unii oameni care se confruntă cu probleme de sănătate mintală, medicația ar trebui să fie văzută ca o parte a soluției mai degrabă decât singura soluție: există alternative moderne și ar trebui să le promovăm.

6. **“Oamenii cu probleme de sănătate mintală nu pot munci.”**

Munca într-un mediu de sprijin poate fi o parte foarte importantă a recuperării. Este foarte probabil să lucrăm cu cineva care se confruntă cu o problemă de sănătate mintală, dar este posibil să nu știm despre asta din cauza fricii de stigmatizare și discriminare.

7. **“Tinerii și adolescenții trec prin vremuri tulburi, nimic de care să vă faceți griji, e pubertate!”**

La nivel global, în fiecare an, 1 din 5 adolescenți va experimenta o problemă de sănătate mintală. Adolescența este o perioadă de tranziție dificilă, atunci când problemele de sănătate mintală sunt cele mai susceptibile de a se dezvolta.

8. **“Sănătatea fizică și sănătatea mintală sunt lucruri complet separate.”**

Sănătatea fizică și sănătatea mintală sunt foarte strâns legate și nu ar trebui să fie tratate în mod separat deoarece au impact una asupra celeilalte.

9. **“Oamenii cu probleme de sănătate mintală ar trebui să stea în spital.”**

Există mai multe alternative moderne la spitalele tradiționale de psihiatrie, alternative care s-au dovedit a ajuta în mod eficient oamenii cu probleme de sănătate mintală, cum ar fi serviciile în comunitate sau cele de sprijin reciproc.

10. **“Oamenii nu se restabilesc după problemele de sănătate mintală.”**

Cu ajutorul corect, oamenii se pot recupera după problemele de sănătate mintală. Recuperarea nu constă în eradicarea experiențelor sau simptomelor. Aceasta înseamnă că ei trăiesc cu experiențele și le gestionează în timp ce detin controlul asupra lor și asupra propriei vieți.