



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

10 Mitos
sobre la salud mental que
nos puedes ayudar
a desmentir

10 Mitos

sobre la salud mental que nos puedes ayudar a desmentir

1. “Los problemas de salud mental son poco frecuentes, A mí jamás me afectarán.”

Los problemas de salud mental son de hecho muy comunes. Una de cada cuatro personas padecerá algún problema de salud mental en un año dado.

2. “Salud mental: Todo está en la cabeza.”

A menudo, los problemas de salud mental se producen debido a dificultades externas tales como acontecimientos de la vida: un divorcio o pérdida; o factores socio-económicos como la pobreza o la indigencia. Estos también pueden causar mucha angustia, y afectar a cada faceta de la vida, incluyendo la salud física, las relaciones, y el trabajo. ¡Definitivamente hay mucho más en juego que sólo la cabeza!

3. “Sólo las personas débiles tienen problemas de salud mental.”

El experimentar un problema de salud mental NO es un signo de debilidad y no es algo de lo que sentirse avergonzado/a. Los problemas de salud mental pueden ser maneras humanas de lidiar y de dar sentido a experiencias complejas de la vida tales como la pena o los traumas.

4. “Las personas con problemas de salud mental son peligrosas y violentas.”

En justo al revés. Las personas con problemas de salud mental suelen, desgraciadamente, ser víctimas de violencia o daños.

5. “¡La medicación es la única solución!”

Aunque la medicación puede ayudar a algunas personas que experimentan problemas de salud mental, debe verse como una parte de la solución más que como la solución misma: existen alternativas integrales, y hemos de promoverlas.

6. “Las personas con problemas de salud mental no pueden trabajar.”

Un trabajo significativo en un entorno que ofrezca apoyo puede suponer un factor muy importante en la recuperación. Es bastante probable también que todos estemos trabajando con alguien que padece un problema de salud mental, pero puede que no lo sepamos debido al miedo al estigma y la discriminación.

7. “Los jóvenes y los adolescentes atraviesan épocas difíciles, no hay que preocuparse en absoluto, ¡es la pubertad!”

A nivel global, uno de cada cinco adolescentes padecerá algún tipo de problema de salud mental en un año dado. La adolescencia es un periodo complicado de transición en la que los problemas de salud mental tienden a desarrollarse.

8. “La salud física y la mental son cosas completamente separadas.”

La salud física y la mental están muy interconectadas y no deberían tratarse separadamente ya que ambas se afectan entre sí.

9. “Las personas con problemas de salud mental deben permanecer hospitalizadas.”

Hay muchas alternativas integrales a los hospitales psiquiátricos tradicionales que han probado ser de ayuda efectiva en personas con problemas de salud mental, tales como los servicios comunitarios o los grupos de apoyo.

10. “La gente no se recupera de problemas de salud mental.”

Con el tipo de ayuda adecuada, la gente puede recuperarse y se recupera de problemas de salud mental. La recuperación no implica la erradicación de las experiencias o los síntomas; significa vivir con esas experiencias y gestionarlas, a la vez que se tiene un control y se hacen aportaciones a la vida de uno.