



each
is
of
solution

of us
part
the

Each of us

is part of the solution

Let's end mental health stigma together



www.eachofus.eu

#EACHOFUS

Czym jest Każdy z Nas?

Każdy z nas jest kampanią przeciwko stygmatyzacji i dyskryminacji, którą prowadzi [Mental Health Europe](https://www.mentalhealth.eu). Głównym celem kampanii jest zwiększenie świadomości na temat problemów zdrowia psychicznego. Celem Każdego z nas jest pokazanie, że problemy zdrowia psychicznego są bardziej powszechne niż się powszechnie wydaje i że każdy z nas może podjąć działania na rzecz zmiany sposobu myślenia i zakończenia stygmatyzacji oraz dyskryminacji osób z problemami zdrowia psychicznego.

- Jedna osoba na cztery może doświadczyć w czasie życia problemu zdrowia psychicznego.
- W Europie, jeden na pięciu nastolatków co roku doświadcza co najmniej jednego psychologicznego problemu.
- Trzy czwarte europejskich przedsiębiorstw zgłasza istnienie przynajmniej jednego ryzyka psychospołecznego w miejscu pracy.

Liczby mówią same za siebie: zdrowie psychiczne jest głównym problemem zdrowia publicznego, ekonomii i spraw socjalnych, który wpływa na długość życia milionów Europejczyków.

Dlaczego kampania przeciwko stygmatyzacji?

Świadomość na temat zagadnień zdrowia psychicznego w czasie ostatniego dziesięciolecia zwiększyła się, lecz stygmatyzacja i dyskryminacja ludzi z problemami zdrowia psychicznego jest nadal zbyt wysoka. Jest tak głównie z powodu społecznego spostrzegania problemów zdrowia psychicznego, które jest zdominowane przez negatywne stereotypy. Błędne przekonania na temat osób z problemami zdrowia psychicznego nadal panują nie tylko w prasie czy w telewizji, również w środowisku akademickim i programach nauczania, jak i w służbie zdrowia, głównie z powodu braku wiedzy i świadomości.

Prowadzenie kampanii przeciwko stygmatyzacji na poziomie lokalnym, regionalnym i krajowym, która jest skierowana do określonej grupy pomaga podnosić świadomość i zwalczać przesady oraz stereotypy. Musimy położyć kres stygmatyzacji i dyskryminacji, ponieważ osoby z problemami zdrowia psychicznego są dyskryminowane w życiu codziennym poprzez odmawianie im dostępu do dóbr i usług lub niesprawiedliwe traktowanie, a także dlatego, że stygmatyzacja może zmniejszać chęć polityków do inwestowania w zdrowie psychiczne.

Do kogo jest kierowana?

Ta kampania jest kierowana do polityków, młodzieży, pracowników i społeczeństwa, by zwiększyć ich świadomość i zakończyć stygmatyzację zdrowia psychicznego.