



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

### X'inhi l-Each of Us?

**Each of us** hija kampanja li l-[Mental Health Europe](#) qed tagħmel kontra l-istigma u d-diskriminazzjoni. L-għan ewlieni ta' din il-kampanja huwa li titqajjem kuxjenza dwar materji relatati mas-saħħa mentali. **Each of Us** hija maħsuba sabiex turi li l-problemi ta' saħħa mentali huma ħafna aktar komuni milli naħsbu, kif ukoll li **kull wieħed minna** jista' jkun parti mis-soluzzjoni sabiex nibdlu l-mentalità u nneħħu l-istigma u d-diskriminazzjoni fil-konfront ta' persuni bi problemi ta' saħħa mentali.

- **Wieħed minn kull erba'** persuni jesperjenza xi forma ta' problema fis-saħħa mentali matul ħajtu;
- **Wieħed minn kull ħames** adolexxenti fl-Ewropa jkun affettwat b'tal-anqas problema psikologika waħda kull sena.
- **Tliet kwarti** tan-negozji fl-Ewropa jirrapportaw il-preżenza ta' mill-anqas riskju psikologiku wieħed fuq il-post tax-xogħol.

Il-figuri jtkellmu waħedhom: is-saħħa mentali hija kwistjoni soċjali, ekonomika u ta' saħħa pubblika li illum qed tolgot miljuni ta' Ewropej matul ħajjithom kollha.

### Għaliex din il-kampanja kontra l-istigma?

Għalkemm matul l-aħħar għaxar snin żdied it-tagħrif u l-kuxjenza dwar materji ta' saħħa mentali, l-istigma u d-diskriminazzjoni li jaffaċċjaw persuni bi problemi ta' saħħa mentali baqgħu għoljin ħafna. Dan hu dovut għall-mod negattiv li bih is-soċjeta' tħares lejn problemi ta' saħħa mentali. L-ideat żbaljati dwar persuni li għandhom problemi ta' saħħa mentali għadhom komuni mhux biss fil-mezzi ta' komunikazzjoni u l-midja imma anke f'ambjenti professjonali u fis-settur tas-saħħa b'mod ġenerali. Dan iwassal għal nuqqas ta' għarfien u kuxjenza dwar dan is-sugġett.

Għalhekk hija meħtieġa kampanja kontra l-istigma fuq livell lokali u nazzjonali mmirata lejn gruppi speċifiċi, sabiex titqajjem kuxjenza u jingħelbu l-ideat żbaljati u negattivi. Jeħtieġ li l-istigma u d-diskriminazzjoni jintemmu għaliex il-persuni bi problemi ta' saħħa mentali qed ikunu d-diskriminati fil-ħajja tagħhom ta' kuljum, kemm billi jiġu mcaħħda minn oġġetti u servizzi jew billi jiġu trattati b'mod ingust, kif ukoll minħabba li l-istigma tnaqqas mir-rieda tal-awtoritajiet li jinvestu fis-saħħa mentali.

### Għal min hi maħsuba din il-kampanja?

Din il-kampanja hija indirizzata lejn l-awtoritajiet, min iħaddem u impjegati, adolexxenti u żgħażaġh u l-pubbliku in ġenerali sabiex tqajjem kuxjenza u tneħħi l-istigma dwar is-saħħa mentali.