



each
is
of
solution

of us
part
the

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

10 Myter
om psykisk ohälsa som du
kan hjälpa oss att krossa!

10 Myter om psykisk ohälsa som du kan hjälpa oss att krossa!

- 1. “Psykisk ohälsa är ovanligt, jag kommer aldrig att drabbas.”**

Psykisk ohälsa är väldigt vanligt. 1 av 4 personer varje år drabbas av psykisk ohälsa.
- 2. “Psykisk ohälsa: det sitter i huvudet.”**

Psykisk ohälsa orsakas ofta av yttre omständigheter som livshändelser, exempelvis skilsmässa eller förluster, eller av större socioekonomiska faktorer så som fattigdom eller hemlöshet. Detta kan också orsaka svår stress och påverkar hela ens liv. Det är definitivt mer än bara något som sitter i ens huvud!
- 3. “Endast sköra personer drabbas av psykisk ohälsa.”**

Att drabbas av psykisk ohälsa är INTE ett tecken på svaghet och det är inte något att skämmas över. Psykisk ohälsa kan ofta vara ett sätt att hantera komplexa livshändelser så som sorg eller trauma.
- 4. “Människor med psykisk ohälsa är farliga och våldsamma.”**

Det är tvärtom. Människor med psykisk ohälsa är dessvärre oftare offer för våld och skada än förövare.
- 5. “Medicin är den enda lösningen!”**

Medicin kan hjälpa många med psykisk ohälsa men är oftast endast en del av lösningen för att bli frisk. Ofta behövs flera olika behandlingsformer varav samtalsterapi är en av de vanligare.
- 6. “Människor med psykisk ohälsa kan inte arbeta.”**

Meningsfullt arbete i en stödjande miljö kan vara en väldigt viktig del av återhämtningen. Att ge goda möjligheter till återgång till arbetet är därför väldigt viktigt. Det är också sannolikt att vi alla redan jobbar med någon som lider av psykisk ohälsa även om vi kanske inte vet det på grund av personens rädsla för stigma och diskriminering.
- 7. “Tonåren är en omvälvande period. Det är inget att oroa sig för. De är i puberteten!”**

Globalt sett kommer 1 av 5 tonåringar varje år att uppleva någon form av psykisk ohälsa. Tonåren är en utmanande period i ens liv där psykisk ohälsa väldigt sannolikt kan utvecklas. Ungdomar behöver därför vuxna omkring sig som kan gestöd.
- 8. “Fysisk och psykisk hälsa är helt olika saker.”**

Fysisk och psykisk hälsa är i hög grad sammankopplade och ska inte behandlas separat eftersom båda påverkar varandra i stor utsträckning.
- 9. “Människor med psykiska problem borde inte vara ute i samhället.”**

Det finns många alternativ till traditionell sjukhusvård som har visat sig effektiva i att hjälpa människor med psykisk ohälsa, exempelvis lokal öppenvård eller stöd av ”peer support”. I andra fall kan det vara tillräckligt att prata med en medmänniska.
- 10. “Människor återhämtar sig inte från psykisk ohälsa.”**

Med rätt sorts hjälp återhämtar sig människor från psykisk ohälsa. Återhämtning betyder inte nödvändigtvis att upplevelsen eller symptomen försvinner. Det kan innebära att leva med och hantera dessa upplevelser, samtidigt som en har kontroll och makt över livet.