



CONTRA L'ESTIGMA I LA DISCRIMINACIÓ DE LES MALALTIES MENTALS



Tenim moltes **creences negatives i falses, plenes de prejudicis i discriminació**. Les persones amb malalties mentals reben rebuig social i no només experimenten els símptomes propis del trastorn, també s'han d'enfrontar als efectes de l'estigma social que genera la seva situació de salut

MITE



-Els problemes de salut mental no m'afecten



-Les persones amb problemes de salut mental són violentes



-No hi ha esperança per a les persones amb problemes de salut mental



-Si tens un problema de salut mental no pots formar part de la comunitat en normalitat



REALITAT

-Els problemes de salut mental són molt comuns



-La gran majoria de persones amb problemes de salut mental no són més propenses a ser violentes que qualsevol altra persona



-Les persones amb problemes de salut mental poden millorar i fins i tot moltes es recuperen amb un tractament correcte



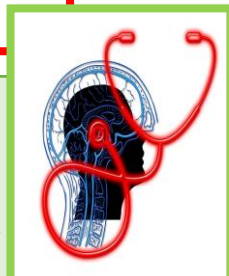
-Les persones amb problemes de salut mental poden estudiar, treballar i formar part de les comunitats



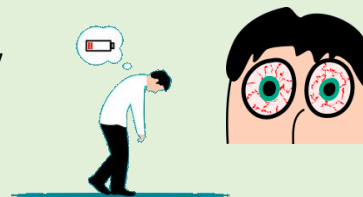
Segons l'Organització Mundial de la Salut, una de cada quatre persones patirà un trastorn mental al llarg de la vida

L'estigma del trastorn mental fa que moltes vegades les persones s'avergonyeixen i no busquin ajuda especialitzada

ET RECOMANEM QUE BUSQUIS AJUDA ESPECIALITZADA (PSICÒLEG/PSICÒLOGA O PSIQUIATRE/PSIQUIATRA):



→Quan la teva situació **afecta al desenvolupament de la teva vida diària** de forma que no pots desenvolupar-la amb normalitat: en els hàbits alimentaris (aprimament, ingesta de menjar excessiu, etc), en els hàbits de descans (excés o manca de son, despertar a la nit, trigar molt a agafar el son, cansament sense motiu, etc), manca de concentració, problemes de memòria...



→**Canvis a l'estat d'ànim**: Dificultat per superar problemes o prendre decisions, ansietat o excés de preocupació anormal per algun tema, pensament accelerat o alentit, canvis d'ànim molt extrems, ira i/o susceptibilitat amb els amics, familiars o la parella, indiferència cap al futur: manca d'il·lusions i de projecte de vida, incapacitat per il·lusionar-se ni gaudir amb res



→Quan es tinguin **idees estranyes**:

- Pensament paranoide: pensar que tots actuen contra tu
- Obsessions desmesurades: rentar-se les mans compulsivament, fer col·leccions absurdes, comprovar una vegada i una altra les coses, excés de perfeccionisme i meticulositat, etc.
- Al·lucinacions: sensació d'haver sentit o vist alguna cosa sense que els altres se n'adonin, com ombres, figures estranyes, veus, aparicions misterioses, etc.
- Por excessiva: a llocs tancats (ascensor, cinema, autobusos...), espais oberts, llocs on hi ha molta gent (camps de futbol, concerts, festes...), etc



→Si tens una **addicció**



PATIR UNA MALALTIA MENTAL NO ÉS MOTIU DE VERGONYA. HEM DE SER TOLERANTS I EMPÀTICS AMB AQUELLES PERSONES QUE LES PATEIXEN.