

Hechos No Estigma



Dado a los sesgos de los medios, todos tenemos sospechas sobre el aspecto de alguien con una enfermedad mental lo que puede ser una **perspectiva inexacta**.

Como se ve la enfermedad mental..

El cincuenta por ciento de las personas tendrá una **enfermedad mental en algún momento antes de los 40 años**. La enfermedad mental puede parecerse a todos nosotros, y podemos ver la amplia variación que tiene la enfermedad mental.



Causas de las enfermedades mentales

No hay **una específica causa para las enfermedades mentales**, pero si hay algunos factores que pueden aumentar sus probabilidades.

Estos incluyen:

- **Genéticas**- Historial Familiar de enfermedades mentales
- **Biología**- Ciertas enfermedades y otros factores biológicos
- **Ambiente**- Vida hogarena estresante, etc...
- **Estilo de vida**- Hábitos no saludables(fumar) y malas relaciones

Falso

Gente con una enfermedad mental son...

- **Perezosos**
- **Debiles**

Verdadero

Las personas que luchan contra una enfermedad mental suelen ser **muy fuertes**; están navegando las dificultades que vienen con la enfermedad mental.



Llugar a nosotros
mhalakeshore.org
920-458-3951
info@mhalakeshore.org



Hechos No Estigma

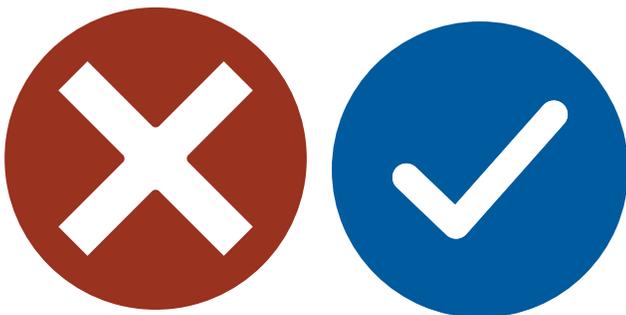


La enfermedad mental se ha utilizado como **chivo expiatorio** para evitar conversaciones sobre **por qué ocurre la violencia**, que es una conversación mucho más compleja que un simple diagnóstico; pobreza, entorno social, antecedentes personales de violencia, factores situacionales, etc.

Enfermedad Mental y Violencia

- **Gente con enfermedades mentales** tienen, en promedio, **diez veces más probabilidades de ser víctimas de la violencia** que las personas sin enfermedades mentales.
- **La mayoría** de la gente que experimentan una enfermedad mental son personas **amables y compasivas** que no quieren que otros pasen por las mismas dificultades.

No Etiqueten a la Gente



Lenguaje Estigmatizante

Locos...Dementes...Insensatos

Estas **palabras pueden ser dañinas** para la gente que lucha contra una enfermedad mental. Estas se utilizan como palabras **vergonzosas y crean una forma negativa** de ver a las personas con enfermedades mentales.



Etiquetar a la gente **nunca es compasivo** y reduce a una persona a su diagnóstico.

Practica: En lugar de decir "es una persona con una enfermedad mental", intente decir **"esta persona está experimentando una enfermedad mental"**.



Llegar a nosotros
mhalakeshore.org
920-458-3951
info@mhalakeshore.org



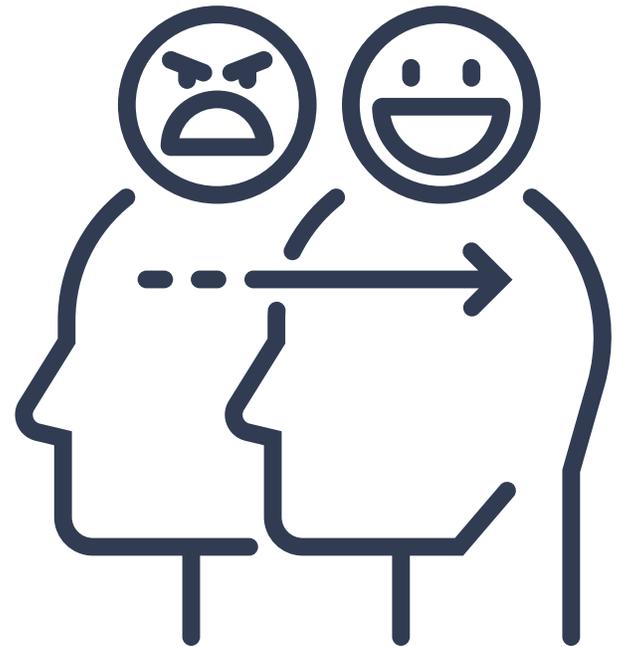
Hechos No Estigma



Enfermedad mental en el cuerpo

Mucha gente piensa que la enfermedad mental es el resultado únicamente de la psicología o de las creencias personales, pero **la enfermedad mental tiene muchas raíces biológicas diferentes.**

- **Las enfermedades mentales pueden cambiar físicamente la estructura de su cerebro.** Por ejemplo, con la depresión, ciertas áreas del cerebro se reducen de tamaño.
- **La ansiedad esta profundamente arraigada en la respuesta al estrés de nuestro cuerpo,** también conocida como **lucha o huida.** Esto hace que el cortisol (la hormona del estrés) inunde el torrente sanguíneo, lo que provoca muchos cambios biológicos.



Los diagnosticos no son adjetivos

Evite usar el diagnostico de salud mental como adjetivo, como **"están siendo bipolares"**.

Practica: En su lugar, describa la situación diciendo: **"parecen estar experimentando muchas emociones diferentes"**.



Llegar a nosotros
mhalakeshore.org
920-458-3951
info@mhalakeshore.org

