

EL GRAN ESTIGMA DE LA ENFERMEDAD MENTAL

La salud mental se define como "aquel estado sujeto a fluctuaciones", es decir, la salud mental nunca es una línea recta, sino más bien una línea ondulada. Estas fluctuaciones deben darse dentro de ciertos límites, en el momento que los sobrepasamos estamos en el terreno de lo patológico

Diagrama Enfermedades mentales más comunes en España



1 de cada 10 personas padece una enfermedad mental



PROCESO DE ESTIGMATIZACIÓN

1. Etiquetado
2. Asociación de características desagradables
3. Consideración grupo distinto. Ellos vs Nosotros
4. Repercusiones emocionales
5. Pérdida estatus y discriminación



Consecuencias

- Resistencia a buscar ayuda o tratamiento
- Falta de comprensión
- Menos oportunidades laborales
- Violencia física o verbal



MEDIDAS PARA SOBRELLEVAR EL ESTIGMA

- **NO TE AISLES**
- **BUSCA TRATAMIENTO**
- **NO TE EQUIPARES CON TU ENFERMEDAD. NO ERES ESQUIZOFRÉNICO, TIENES ESQUIZOFRENIA**
- **BUSCA UN GRUPO DE APOYO**