

Tíz mítosz a mentális betegségről:

1/ A mentális betegségek ritkák. Engem sosem érinthet.

A mentális betegségek nagyon gyakoriak. 4 emberből 1 megtapasztalja ezt élete bármely szakaszában.

2/ Minden a fejben dől el.

A mentális betegségeket gyakran külső körülmények okozzák, mint például bizonyos életesemények, amilyen a válás vagy a gyász, vagy a szélesebb értelemben vett szociális-gazdasági tényezők, mint a szegénység vagy a hajléktalanság. Ezek gyakran okozhatnak szorongást és hatással lehetnek az életed bármely területére, ideértve a fizikai betegséget, az emberi kapcsolatokat vagy a munkát. Ez nagyon máshogy működik, minthogy el lehetne intézni annyival, hogy minden a fejben dől el.

3/ Csak a gyenge emberek betegszenek meg ilyen betegségben.

A mentális probléma megtapasztalása NEM a gyengeség jele és nem egy olyan dolog amit szégyellnünk kéne. A mentális egészség problémái gyakran csak egy olyan módszer részei amelyek segítenek feldolgozni a bonyolult élettapasztalatokat mint például a trauma és a bánat.

4/ A mentális betegek erőszakosak és veszélyesek.

Pont fordítva. Az olyan emberek akiknek mentális problémájuk van, sajnos nagyobb valószínűséggel kerülnek bántalmazás és erőszak áldozatává.

5/ Az orvosi kezelés az egyetlen megoldás.

Míg az orvosi kezelés segíthet pár embernek akik mentális problémával küzdenek addig úgy kell erre a módszerre tekinteni, mint egy megoldásra nem pedig az egyetlen megoldásra: működő alternatívák léteznek és ezeket kellene elősegíteni.

6/ A mentális beteg nem tud dolgozni.

A felelős munka szupportív környezetben nagyon fontos lehet a gyógyulásban. Az is nagyon valószínű, hogy nagyon sokan közülünk együtt dolgozik olyan emberrel, aki mentális problémákat tapasztal meg de ezt nem tudjuk róla a diszkriminációtól és a megbélyegzéstől való félelme miatt.

7/ A serdülők és a kamaszok viharos időszakon mennek át. Emiatt nem kell aggódni, ez a pubertás.

A világon 5 serdülőből 1 tapasztal valamilyen mentális problémát bármely adott életszakaszban. A serdülőkor egy kihívásokkal és átalakulásokkal teli időszak, amikor nagy valószínűséggel a mentális problémák kialakulnak.

8/ A fizikális és a mentális betegség teljességgel más dolgok.

A fizikai és a mentális egészség erősen kapcsolatban áll egymással és nem kellene külön kezelni őket mivel mind a kettő kölcsönhatásban áll.

9/ A mentális betegeknek kórházban volna a helyük.

Nagyon sok előrehaladott alternatíva van a tradicionális pszichiátriai kórházakhoz képest, amelyek bizonyítottan hatásosan segítik az olyan embereket, akik mentális betegségben szenvednek, például közösségi munkával és szakértői támogatással.

10/A mentális betegségből nem lehet felépülni..

A megfelelő segítséggel az emberek fel tudnak és fel is épülnek a mentális problémákból. A felépülés nem a megtapasztaltak vagy a tünetek eltörléséből áll hanem abból, hogy az ember együtt él velük és irányítja ezeket a tapasztalatokat miközben beépíti azokat saját életébe.