



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

## 10 Tévhit

a mentális egészségről,  
amit segíthetsz leleplezni!

# 10 Tévhit

a mentális egészségről,  
amit segíthetsz leleplezni!

## 1. **“A mentális egészséggel kapcsolatos problémák ritkák.”**

Én soha nem leszek érintett. A mentális betegségek valójában nagyon gyakoriak. Négyből egy ember érintett.

## 2. **“Mentális egészség: ez mind csak a fejedben létezik.”**

Ennél mindenképpen többről van szó. A mentális betegségeket sokszor külső nehézségek okozzák, mint például olyan a mindennapjainkban bekövetkező változások, mint a válás vagy a veszteség, vagy tágabb szociális és gazdasági tényezők, mint a szegénység vagy a hajléktalanság. Ezek a tényezők szorongást okoznak, amely az életünk minden egyes pontjára hatással lehet, beleértve a fizikai jóllétet, a kapcsolatokat és a munkát.

## 3. **“Csak a gyenge emberek küzdenek mentális problémákkal.”**

Valamilyen mentális betegség tapasztalása NEM a gyengeség jele és nem kell szégyenkezniük miatta. A mentális betegségek sokszor lehetnek összetett élettapasztalatok, mint a gyász vagy a trauma, feldolgozásának és megértésének emberi módjai.

## 4. **“A mentális betegségekkel küzdő emberek veszélyesek és erőszakosak.”**

Pont fordítva. A mentális betegségekkel küzdők sokszor sajnos nagyobb eséllyel áldozatai erőszaknak vagy bántalmazásnak.

## 5. **“A gyógyszer az egyetlen megoldás!”**

Míg van olyan mentális betegséggel élő személy, akinek segíthet a gyógyszeres kezelés, ez csak a megoldás egy része, nem pedig teljességgel maga a megoldás: léteznek progresszív alternatívák, népszerűsítsük azokat.

## 6. **“A mentális problémákat tapasztalók képtelenek dolgozni.”**

A jelentőségteljes munka, támogató környezetben nagyon fontos szerepet játszhat a gyógyulásban. Szintén nagy a valószínűsége annak, hogy mindannyian együtt dolgozunk egy olyan kollégával, aki valamilyen mentális betegséggel küzd, csak ezt nem tudjuk az illető megaláztatástól és a diszkriminációtól való félelme miatt.

## 7. **“A fiatalok és a kamaszok zűrzavaros időszakon mennek keresztül, nincs miért aggódni, ilyen a serdülőkor!”**

Világszerte ötből egy fiatal tapasztal valamilyen mentális egészségügyi problémát. A kamaszkor egy nehéz átmeneti időszak, ilyenkor a legnagyobb a valószínűsége annak, hogy kialakul valamilyen mentális betegség.

## 8. **“A fizikai és a mentális egészség két teljesen különböző dolog.”**

A fizikai és a mentális egészség több szálon is összefonódik. Nem szabad őket külön kezelni, mivel az egyik hatással van a másikra.

## 9. **“A mentális betegséggel élőknek kórházban a helyük!”**

A hagyományos pszichiátriai kórházaknak számos progresszív alternatívája van, amelyek hatásosan tudják a betegeket segíteni, ilyen például a közösségi munka vagy a sorstársak kölcsönös támogató közege.

## 10. **“A mentális betegségekből nem lehet meggyógyulni.”**

A megfelelő segítséggel meg lehet és meg is szoktak gyógyulni a betegek. A felépülés nem a megéltek és a tünetek kitörlését, eltüntetését jelenti, hanem meg kell tanulni ezeket kezelni és együtt élni velük, miközben kontroll alatt tartjuk és hozzájárulunk a saját életünkhöz.