

# todos

somos parte del tratamiento de una enfermedad mental

APOYO, RESPETO Y COMPRESIÓN



## Eliminemos los prejuicios

Es fundamental **romper los mitos** con los que la sociedad ha estigmatizado a las personas con enfermedad mental a lo largo de la historia:

- La enfermedad mental **no es sinónimo de debilidad ni de culpa.**
- Una enfermedad mental es igual que las demás enfermedades, **somos la sociedad quienes la hacemos diferente.**
- La Salud Mental **no es una disciplina aislada**, está integrada en la red sanitaria.
- La enfermedad mental **tiene tratamiento**, como cualquier otra enfermedad.
- La enfermedad mental **no implica ni violencia ni peligro.**
- La mayoría de las personas con enfermedad mental llevan, con el tratamiento adecuado, **una vida totalmente normalizada**, manteniendo su nivel de integración social y laboral.

## Apoyo, respeto y comprensión

### APOYO

Personal, familiar, social e institucional, **todos debemos colaborar** para hacer que se trate la enfermedad mental como **cualquier otra enfermedad**. Obteniendo el mejor tratamiento y **favoreciendo la total integración.**

### RESPETO

**No los discrimines**, tu actitud es una de las claves de su recuperación.

### COMPRESIÓN

Las personas con enfermedad mental **sufren** por doble motivo: **su enfermedad y el estigma social**. Evitar lo segundo está **en nuestras manos**. Para ayudarles sólo tienes que **ponérselo más fácil.**

## Todos tenemos un poder

El rechazo a la enfermedad mental dificulta su diagnóstico precoz, así como un tratamiento continuo y adecuado.

El primer paso **para aceptarla** empieza en todos y cada uno de nosotros. Apoyando a las personas con enfermedad mental y sus familias, y eliminando los obstáculos.

- **Acercando los tratamientos a los entornos familiares y mejorando el acceso a los servicios de atención de salud mental.**
- **Suprimiendo la exclusión, hablando abiertamente en la comunidad de la enfermedad mental y educando a los jóvenes en lo referente a los factores de riesgo, medidas de prevención y detección precoz.**
- **Educando en la normalidad, practicando la tolerancia y evitando la discriminación. Tratando a las personas con enfermedad mental sin despertar compasión o rechazo.**

Todos somos parte del tratamiento

La enfermedad mental ha de abordarse sin prejuicios ni trabas sociales