

# ESTIGMA EN SALUT MENTAL

## Prejudicis

Són valoracions que es fan de manera **automàtica** i sense base de certesa cap a un grup de persones o els seus membres. Són emocions i sentiments expressats en forma de **desconfiança, por o inclús odi**.



## Estereotips

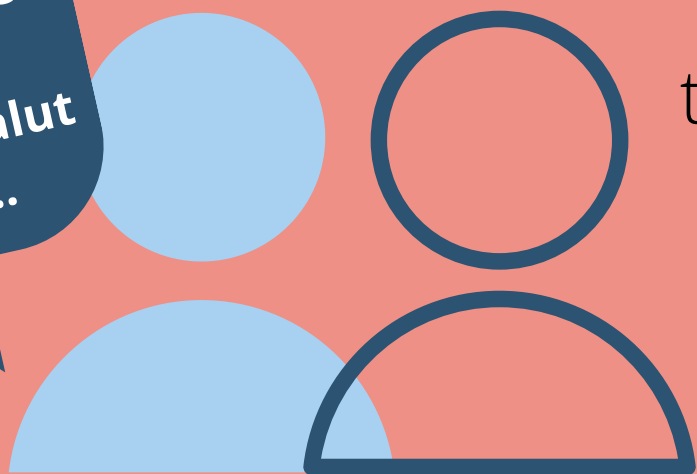
Són **creences** que tenim sobre les **característiques d'un grup concret de persones**, sobretot d'aquelles que diferenciem d'un altre grup



**Les persones amb problemes de salut mental** sovint són considerades com "imprevisibles, incapaces de treballar i prendre decisions, febles, agressives",...

Totes les persones que pateixen problemes de salut mental són...

mmm...  
no crec



## Estigma

Atribució de **qualitats negatives i despectives** sobre un col·lectiu de persones les quals **passen a ser vistes, pensades i tractades** a través d'un prisma construït a base de prejudicis i manca d'informació.

## Efectes de l'estigma...

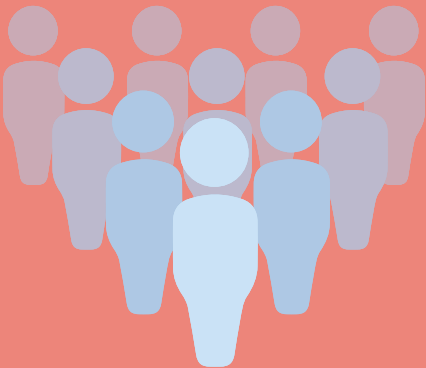
- **Aïllament social**
- **Exclusió** de les activitats socials (estudiar, anar a comprar, llogar una casa,...)
- **Dificultats per aconseguir o mantenir una feina** si es comunica
- **Dificultat per demanar ajuda** (per por a l'etiquetatge)
- **Autoestigma**: Autolimitació, baixa autoestima o manca d'expectatives de recuperació

...per la vida de les persones que tenim un problema de salut mental



## Els estereotips i els prejudicis

→ **No admeten individualització ni el reconeixement de la diversitat** dels membres del grup estereotipat.



→ **Tenen poder per influir en les nostres actituds i comportaments** vers les altres persones i cap a un/a mateix/a (**autoestigma**)

→ Porten a la **distinció del propi grup vers l'altre**: "Nosaltres" som un grup divers. "Ells/es" formen part d'un grup homogeni.

→ Porten a la **Discriminació**



## ESTIGMA EN SALUT MENTAL

### I què pots fer tu?



**-Informa't:** coneix la diversitat de les persones amb experiències en salut mental

**-Qüestiona:** els rumors, els prejudicis i els estereotips

**-Atura rumors** que tinguin a veure amb estereotips sobre les persones que tenen un problema de salut mental

**-Participa** en accions d'entitats de salut mental del teu territori



Per més informació i consulta pots contactar amb:

**[consultapasm@espaijove.net](mailto:consultapasm@espaijove.net)**