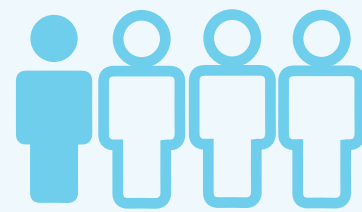


10 d'octubre

DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

Encara que **1 de 4 persones** experimentarem algun **trastorn mental al llarg de la nostra vida**, la salut mental continua sent un tema **tabú** a la nostra societat a causa dels **prejudicis, la ignorància i la por**.

L'**estigma** en salut mental provoca que les persones sovint siguin **víctimes de discriminació i vulneració de drets** en diferents àmbits de la seva vida, i que pateixin evitació, rebuig, desconfiança, escarni, menyspreu, infravaloració, sobreprotecció, paternalisme, etc.



Experimenta algun trastorn mental

COM PODEM LLUITAR PER TRENCAR AQUESTS ESTIGMES I PREJUDICIS?



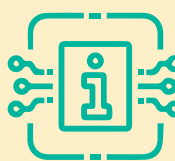
Parlant obertament sobre les problemàtiques de salut mental



Exterioritzant allò que ens passa en lloc d'aïllar-nos



Validant i valorant allò que ens expliquen



Informant-nos per combatre el desconeixement i la incomprensió



Sent responsables i curiosos amb el llenguatge que utilitzem



No associant els trastorns mentals amb comportaments disruptius



Desconstruint els mites i falses creences de la societat



Sensibilitzant la ciutadania a través d'accions i campanyes



Visibilitzar la salut mental com una part natural de la salut



El CSC forma part d'Obertament, entitat que lluita contra l'estigma i la discriminació en salut mental


obertament
PER LA SALUT MENTAL, DONA LA CARA


eib envelliment i benestar

Iniciativa impulsada per

 **CSC** Consorci de Salut i Social de Catalunya