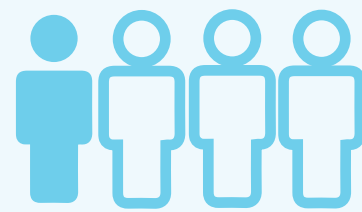


10 de octubre

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Aunque **1 de 4 personas** experimentaremos algún **trastorno mental a lo largo de nuestra vida**, la salud mental continúa siendo un tema **tabú** en nuestra sociedad a causa de los **prejuicios, la ignorancia y el miedo**.

El **estigma** en salud mental provoca que las personas a menudo sean **víctimas de discriminación y vulneración de derechos** en diferentes ámbitos de su vida, y que sufran e vitación, rechazo, desconfianza, escarnio, desprecio, infravaloración, sobreprotección, paternalismo, etc.



Experimenta algún trastorno mental

CÓMO PODEMOS LUCHAR PARA ROMPER ESTOS ESTIGMAS Y PREJUICIOS?



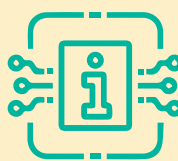
Hablando abiertamente sobre las problemáticas de salud mental



Exteriorizando lo que nos pasa en lugar de aislarnos



Validando y valorando lo que nos explican



Informándonos para combatir el desconocimiento y la incomprensión



Siendo responsables y cuidadosos con el lenguaje que utilizamos



No asociando los trastornos mentales con comportamientos disruptivos



Deconstruyendo los mitos y falsas creencias de la sociedad



Sensibilizando a la ciudadanía a través de acciones y campañas



Visibilizando la salud mental como una parte natural de la salud



El CSC forma parte de Obertament, entidad que lucha contra el estigma y la discriminación en salud mental

