

SABIES QUE...

1.

Els principals estereotips negatius cap a les persones amb un trastorn mental que operen en la xarxa assistencial de salut no difereixen de l'imaginari social que es té sobre la salut mental.

2.

Les persones amb un problema de salut mental poden rebre una pitjor atenció quan els símptomes del malestar físic són interpretats com una mera conseqüència del seu trastorn.

3.

Els estereotips sobre la salut mental poden interferir en la qualitat de l'atenció i el tractament que reben les persones amb un trastorn mental.

4.

Les dones amb un trastorn mental pateixen més discriminació que els homes.

Per millorar l'atenció a les persones amb problemes de salut mental, implica't en la lluita contra l'estigma. **Informa-te'n aquí:**



RECONEIXES AQUESTS SÍMPTOMES?



Identificar els **SIGNES DE LA DISCRIMINACIÓ PER RAONS DE SALUT MENTAL** en l'àmbit sanitari és el primer pas per fer-hi front.

Implica't en la lluita contra l'estigma.

En l'atenció sanitària,

CAP SÍMPTOMA DE DISCRIMINACIÓ

1 de cada 4 persones amb algun problema de salut mental s'han sentit discriminades a l'atenció primària o a la xarxa de salut mental comunitària.

Per tractar la discriminació i revertir aquelles pràctiques, generalment inconscients o involuntàries, que contribueixen a l'estigmatització, és imprescindible **conèixer i identificar els seus símptomes**.

Els reconeixes?



QUÈ POTS FER?

Petits canvis en les nostres actituds i comportaments poden marcar una gran diferència.



Simptomatzació

Si atribuïm un estat d'ànim perfectament natural (ja sigui de felicitat, de tristesa, o d'enuig) a un símptoma de trastorn mental, **estem discriminant**.



Intromissió

Si exercim una pressió **excessiva** sobre aspectes que interfereixen en el projecte de vida del pacient, assenyalant allò que pot fer i allò que no, de forma general o imperativa, **estem discriminant**.



Minimització

Si minimitzem l'**experiència o els símptomes**, per culpa de la falta de credibilitat atorgada a les persones amb una problemàtica de salut mental, **estem discriminant**.



Paternalisme

Si tractem el pacient amb **condescendència o sobreprotecció** des d'una posició de superioritat no determinada pel saber mèdic sinó per les mancances que se'ls atribueixen a partir d'estereotips negatius, **estem discriminant**.



Infradiagnòstic

Si atribuïm un símptoma **concret directament al trastorn mental**, sense que hi hagi cap evidència, sense fer les proves corresponents o sense derivar a un especialista, **estem discriminant**.



Invisibilitat

Si d'una manera o una altra **excloem el pacient en la presa de decisions**, si no tenim prou en compte la seva opinió, o si, per exemple, parlem amb l'acompanyant i no amb el propi pacient, **estem discriminant**.



Sigues curós amb el llenguatge

Para atenció a com t'expresses: acaba amb la discriminació utilitzant un **llenguatge lliure de prejudicis** o idees preconcebudes.



Escolta i pregunta

El millor tracte que pots proporcionar a qualsevol persona és **mantenir una escolta activa** sense deixar-nos influenciar per idees preconcebudes.



Fomenta l'autonomia i l'apoderament

Impulsa el procés de recuperació encoratjant a la persona perquè prengui un **rol actiu envers la seva problemàtica**, alhora que pugui adquirir tanta autonomia com sigui possible.



Reconeix els propis prejudicis

Tots podem caure en conductes discriminatòries sense adonar-nos. **Identificar-les et permetrà corregir-les**.



Comparteix el que saps

Transmet el teu coneixement i **fomenta reflexions al voltant de l'estigma** i la discriminació en els altres.



Converteix-te en aliat de la lluita contra l'estigma

Fomenta **pràctiques lliures d'estigma** i no toleris cap actitud o conducta discriminatòria.

FEM DE LA XARXA DE SALUT
UN ESPAI LLIURE DE DISCRIMINACIÓ.