



Asociación de Salud Mental de Canadá, Región de Calgary

Las enfermedades mentales afectan a todos de alguna manera. Todos debemos conocer a alguien que ha experimentado en algún momento este tipo de enfermedades. Sin embargo hay muchas actitudes hirientes que tomamos hacia ellas que aumentan el estigma y la discriminación y hacen más difícil encontrar ayuda. Es el momento de observar los hechos.

DIEZ MITOS COMUNES

Aquí encontrarás diez mitos comunes sobre las enfermedades mentales.

Mito #1: Las enfermedades mentales no son realmente enfermedades.

Realidad: Las palabras que usamos para describir las enfermedades mentales han cambiado mucho a través del tiempo. Lo que no ha cambiado es el hecho de que las enfermedades mentales no son los altos y bajos en la vida. Las enfermedades mentales producen dificultades, no se curan solas, y son problemas de salud reales con tratamientos efectivos. Cuando alguien se rompe un brazo, no esperamos que el solo "se cure" Ninguno lo culparía si necesita un yeso, cabestrillo o alguna otra cosa que lo ayude en su vida diaria mientras se recupera.

Las enfermedades mentales producen dificultades,
no se curan solas y son problemas de salud reales con
tratamientos efectivos.

Mito #2: Las enfermedades mentales nunca me afectarán a mí.

Realidad: Todos podemos ser afectados por las enfermedades mentales. Los investigadores estiman que aproximadamente uno de cada cinco canadienses experimentará una enfermedad mental en algún momento de su vida. Puede que tú no experimentes esto, pero probablemente un miembro de tu familia, amigo o compañero de trabajo si lo hará.

Mito #3: Las enfermedades mentales solo son una excusa del mal comportamiento.

Realidad: Es cierto que las personas con enfermedades mentales pueden actuar de manera inesperada o extraña. Pero tenemos que recordar que es la enfermedad, y no la persona, la que está detrás de esta conducta. Nadie escoge tener una enfermedad mental. Las personas que experimentan un cambio de conducta debido a una enfermedad mental pueden sentirse extremadamente avergonzadas o apenadas con los demás. También es cierto que las personas con antecedentes de enfermedades mentales son como cualquier otra: pueden tomar malas decisiones o hacer algo inesperado por causa de su enfermedad y sus síntomas.

Mito #4: Mala crianza por parte de los padres causa enfermedades mentales.

Realidad: Ningún factor puede causar enfermedades mentales. Las enfermedades mentales son condiciones complicadas que resultan de la combinación de genética, biología, ambiente, y experiencias. Los miembros de la familia y seres queridos juegan un rol importante de apoyo y recuperación.

Mito #5: Las personas con enfermedades mentales son violentas y peligrosas.

Realidad: Las personas quieren predecir la violencia para así saber qué cosas evitar. Sin embargo, las causas de violencia son complicadas. Los investigadores concuerdan en que las enfermedades mentales no son un buen predictor de violencia. De hecho, si miramos las enfermedades mentales por sí solas, las personas con enfermedades mentales no son más violentas que las personas sin enfermedades mentales. Excluir a las personas de la comunidad si se puede asociar con violencia. Y las personas con enfermedades mentales son excluidas frecuentemente. También es importante notar que las personas con enfermedades mentales tienen más riesgo a ser víctimas de violencia que a ser violentas ellas mismas.

Mito #6: La gente nunca se recupera de las enfermedades mentales.

Realidad: Las personas sí se pueden recuperar de una enfermedad mental. En la actualidad hay muchos tipos de tratamientos diferentes, servicios, y apoyo que pueden ayudar. Nadie puede sentirse mal para siempre. El hecho es, que las personas que experimentan enfermedades mentales pueden llegar a ser productivas, tener compromisos en la vida. Ellos trabajan, son voluntarios, o contribuyen con sus habilidades únicas en sus comunidades. Aun cuando las personas experimentan estas enfermedades por un largo tiempo, pueden aprender a manejar sus síntomas para poder concentrarse en sus metas. Si alguien continúa experimentando muchos problemas puede que necesiten otro tipo de ayuda o tratamiento.

Mito #7: Las personas con enfermedades mentales son débiles y no pueden manejar el estrés.

Realidad: El estrés produce un impacto en el bienestar, pero esto le ocurre a todas las personas. Las personas con enfermedades mentales puede que manejen mejor el stress que aquellas que nunca hayan experimentado estas enfermedades. Mucha gente que ha sufrido de estas enfermedades ha aprendido habilidades para manejar el estrés y solucionar problemas, así que pueden manejar el estrés antes de que este afecte sus vidas. Cuidarte a ti mismo y pedir ayuda cuando sea necesario son signos de fortaleza y no de debilidad.

Mito #8: Las personas con enfermedades mentales no pueden trabajar.

Realidad: Ya sea que te des cuenta o no, los sitios de Trabajo están llenos de personas que han tenido alguna enfermedad. Esto no significa que alguien que haya tenido una enfermedad mental ya no sea capaz de trabajar más. Algunas personas tienen la ventaja de realizar algunos cambios en el trabajo para ayudar a lograr sus objetivos, pero muchas otras personas trabajan en lugares donde no reciben apoyo de sus empleadores. La mayoría de las personas con enfermedades mentales serias quieren trabajar pero se enfrentan a muchas barreras del sistema, para encontrar y mantener un trabajo significativo.

Mito #9: Los niños no pueden tener enfermedades mentales como la depresión. Esos son problemas de adultos.

Realidad: Incluso los niños pueden tener enfermedades mentales. De hecho, muchas enfermedades mentales aparecen por primera vez en la juventud. Las enfermedades mentales pueden lucir diferente en niños que en adultos, pero son problemas reales. Las enfermedades mentales pueden impactar la forma en que los jóvenes aprenden y desarrollan habilidades, lo cual puede llevar a muchos retos en el futuro. Desafortunadamente, muchos niños no reciben la ayudan que necesitan.

Mito #10: Todas las personas se deprimen cuando van envejeciendo. Solo es parte del proceso.

Realidad: La Depresión no es una parte inevitable del envejecimiento. Los adultos mayores pueden tener mayor riesgo de depresión ya que experimentan muchos cambios de rol y de relaciones sociales. Si un adulto mayor se encuentra deprimido, necesita recibir ayuda igual que cualquier otra persona.

Estos mitos - y muchos más - excluyen a personas con enfermedades mentales de nuestras comunidades y crean barreras hacia el bienestar. Si queremos reducir el impacto de las enfermedades mentales en nuestras comunidades debemos aprender la realidad y comenzar a cambiar nuestras propias actitudes y asunciones.

¿Qué puedo hacer al respecto?

Cambiar nuestras actitudes y conductas toma tiempo, y puede parecer que una sola persona no hará la diferencia. Pero en realidad, podemos encontrar pequeñas maneras de ayudar.

Primero, podemos pensar de donde proviene la información. Historias en las noticias, Programas de televisión, películas, y otros medios de comunicación no necesariamente te dan la historia completa. Estas historias son generalmente sensacionalistas o impactantes porque eso es lo que vende—pero no necesariamente representa la experiencia de la mayoría de las personas. Pensar críticamente sobre de donde proviene la información nos ayudará a separar las historias sensacionalistas de los puntos de vista balanceados.

Segundo, todos podemos apoyar las leyes y costumbres en nuestras comunidades que luchan contra la discriminación hacia las personas con enfermedades mentales y promueven su inclusión.

Tercero, Podemos pasar tiempo con personas que estén sufriendo de enfermedades mentales para compartir y aprender de cada uno. Esto es lo mejor cuando todos estamos en un mismo nivel. Ser voluntaria en una organización es una excelente manera de conectarte con otras personas.

¿NECESITAS MÁS AYUDA?

Contacta a una organización comunitaria como The Canadian Mental Health Association (la Asociación Canadiense de Salud Mental) para saber más sobre la ayuda y los recursos disponibles en tu área.

Fundada en 1918, The Canadian Mental Health Association CMHA (la Asociación Canadiense de Salud Mental) es una organización nacional de Caridad que ayuda a mantener y mejorar la salud mental para todos los canadienses. Siendo el líder y campeón nacional de salud mental, CMHA ayuda a las personas a acceder a los recursos comunitarios que necesitan para construir la resiliencia y apoyar su recuperación de las enfermedades mentales.

Visita la página web de CMHA en: www.cmha.ca today.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

cmha.calgary.ab.ca
facebook.com/cmhacalgaryregion
twitter.com/CMHACalgary
400, 105 12 Avenue SE
Calgary, AB T2G 1A1



Teléfono: 403 297 1700
Fax: 403 270 3066
info@cmha.calgary.ab.ca



Servicios principalmente en inglés. Intérpretes disponibles bajo petición.