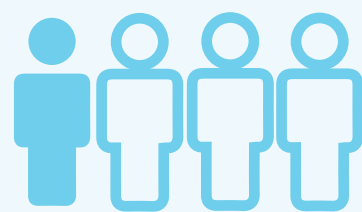


eib, per a la salut mental

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?



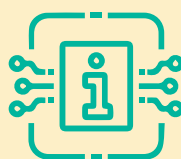
Parlant obertament sobre
les problemàtiques de
salut mental



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
curosos 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