



A mentális betegségek mindenkire ugyanúgy hatnak. Nagyon valószínű, hogy mindannyiunk ismer valakit, aki mentális betegségben szenvedett valamikor. Mégis, még mindig sokan úgy állnak a mentális betegségekhez, hogy fájdalmat okoznak, ami a megbélyegzést és diszkriminációt táplálja, valamint nehezíti a segítségkérést. Itt az ideje, hogy megnézzük a tényeket.

## TÍZ GYAKORI MÍTOSZ

Íme tíz gyakori, a mentális betegséggel kapcsolatos mítosz.

### #1 mítosz: A mentális betegségek nem igazi betegségek.

**Tény:** A mentális betegségeket leíró szavak idővel változtak. Ami nem változott, az az a tény, hogy a mentális betegségek nem az élet rendszeres fent és lentjei. A mentális betegségek gyötrelmet okoznak, nem múlnak el maguktól, és hatékonyan kezelhető valódi egészségügyi problémák. Ha valaki eltöri a kezét, nem várhatjuk el tőle, hogy csak "lépjen túl rajta". Nem is okolnánk őket azért, mert gipszre vagy karkötőre vagy más segítségre van szükségük mindennapi életükben amíg felépülnek.

A mentális betegségek gyötrelmet okoznak, nem múlnak el maguktól, és hatékonyan kezelhető valódi egészségügyi problémák.



Canadian Mental  
Health Association  
Calgary  
Mental health for all

## #2 mítosz: Mentális betegségek sosem hatnak rám.

**Tény:** Mindenkire hatnak a mentális betegségek. Kutatók becslései szerint minden ötödik kanadainak van mentális problémája élete során. Talán Ön nem tapasztal mentális betegséget, de nagyon valószínű, hogy egy családtag, barát vagy munkatárs ilyen kihívással néz szembe.

## #3 mítosz: A mentális betegség csak egy gyenge kibúvó ha valakinek rossz a magatartása.

**Tény:** Az igaz, hogy vannak olyan mentális betegek, akik mások számára meglepően vagy különösen viselkednek. Ne feledjük, hogy a betegség és nem a személy áll ezek mögött a viselkedési formák mögött. Senki sem választja a mentális betegséget. Azok az emberek, akik mentális betegség okozta viselkedésbeni változást tapasztalnak rendkívül zavartak lehetnek vagy szégyellhetik magukat mások közelében. Az is igaz, hogy azok, akiknek van a múltjukban mentális betegség, ugyanolyanok, mint bárki más: ők is tévedhetnek vagy csinálhatnak valami váratlant, és mindez független a betegségük tüneteitől.

## #4 mítosz: Rossz nevelés okozza a mentális betegséget.

**Tény:** Nem egy tényező okozza a mentális betegséget. A mentális betegség bonyolult kondíció, ami genetika, biológia, környezet és élettapasztalatok kombinációja. A családtagok és a szeretteink nagy szerepet játszanak a támogatásban és a gyógyulásban.

## #5 mítosz: A mentális betegek erőszakosak és veszélyesek.

**Tény:** Vannak, akik megpróbálják megjósolni, kerülhet-e erőszakra sor, mert megpróbálják azt elkerülni. Ám az erőszakosság okai összetettek. A kutatók egyetértenek abban, hogy a mentális betegségek nem jó előrejelzői az erőszaknak. Valójában, ha csak a mentális betegségeket nézzük, azok az emberek akiknek mentális betegségük van, nem erőszakosabbak, mint azok, akiknek nincs. A közösségből való kizárás az, amit az erőszakhoz kapcsolnak. A mentális betegek pedig gyakran azok, akiket a közösség kirekeszt. Azt is fontos megjegyezni, hogy a mentális betegséggel élők sokkal valószínűbb, hogy erőszak áldozatai, mint hogy ők maguk erőszakosak.

## #6 mítosz: Az emberek nem gyógyulnak ki a mentális betegségekből.

**Tény:** Az emberek képesek a felépülésre és ki is gyógyulnak a mentális betegségekből. Ma sok különböző kezelés, szolgáltatás, és támogatás van, ami segíthet. Senkinek sem szabadna örökké rosszul éreznie magát. Valójában a mentális betegek képesek produktív és résztvevő életet élni és élni is. Dolgoznak, önkénteskednek, vagy közösségüket segítik különleges tudásukkal és képességeikkel. Azok is, akik hosszan tartó mentális betegségben szenvednek, megtanulják, hogyan kezeljék tüneteiket, így visszatérhetnek céljaikhoz. Ha valaki folyamatosan kihívásokkal néz szembe az azt is jelentheti, hogy másféle megközelítésre vagy támogatásra van szüksége.

## #7 mítosz: A mentális betegségben szenvedők gyengék és nem tudják a stresszt kezelni.

**Tény:** A stressz hatással van az ember közérzetére, de ez mindenkire igaz. Azok, akiknek volt mentális betegségük, valójában jobban kezelik a stresszt azoknál, akiknek nem volt mentális betegségük. Sok mentális beteg megtanulja az olyan készségeket, mint a stressz menedzsment és a probléma-megoldás azért, hogy leküzdje a stresszt mielőtt az a jóllétét veszélyeztetné. Az Önmagáról való gondoskodás és segítségkérés, amikor Önnek szüksége van rá az erő jelei, nem pedig a gyengeségé.

## #8 mítosz: A mentális betegek nem tudnak dolgozni.

**Tény:** Akár elismeri akár nem, a munkahelyek tele vannak olyan emberekkel, akik tapasztalták a mentális betegséget. A mentális betegség nem jelenti azt, hogy az illető nem képes többé dolgozni. Vannak, akiknek céljai elérésében előnyére válik a munkahelyi változás, de sokan kevés támogatást kapnak a munkáltatójuktól. A legtöbb komoly mentális betegséggel élő ember akar dolgozni, de a jelentéssel bíró munka találása és megtartása rendszeres gátakba ütközik.

## #9 mítosz: Gyerekeknek nem lehet mentális betegségük, mint a depresszió.

### Ezek felnőtt problémák.

**Tény:** Gyerekeknek is lehet mentális betegségük. Valójában sok mentális betegség először fiatal korban jelenik meg. A mentális betegségek másképpen mutatkozhatnak a gyermekeknél, mint a felnőtteknél, mégis komoly aggodalomra adnak okot. A mentális betegségek hatással lehetnek a fiatalok készségfejlesztésére, ami jövőbeni kihívásokhoz vezethet. Sajnos sok gyerek nem kapja meg a segítséget, amire szüksége van.

## #10 mítosz: Mindenki depressziós lesz ahogy öregszik. Ez csak az öregedési folyamat része.

**Tény:** A depresszió sosem az öregedés elengedhetetlen része. Idősebb embereknél nagyobb a rizikója a depressziónak, mert olyan sok szerep változást és szociális háló változást élnek meg. Ha egy idősebb ember depressziós, ugyanazt a támogatást igényli, mint bárki más.

Ezek a mítoszok – és még sok más – kirekeszti a közösségeinkből a mentális betegséggel élőket és a jóllét elleni korlátokat emel. Ha a mentális betegségek közösségeinkre való hatását csökkenteni akarjuk, meg kell ismernünk a tényeket és először saját magunk feltételezéseit és viselkedésünket kell megnéznünk.

## MIT TEHETEK?

Időbe telik megváltoztatni hozzáállásunkat és viselkedésünket, és talán úgy tűnik, hogy egy ember nem fog megváltoztatni semmit. Valójában mindannyian találhatunk módot arra, hogy egy kicsit is segítsünk.

Először is, mindannyian elgondolkodhatunk azon, honnan kapunk információt. A hírtörténetek, TV show-k, filmek és más média nem szükségesen a teljes történetet mutatják be. Ezek a történetek általában szenzációhajhászok vagy sokkolóak mert ez az, amit vesznek az emberek – de nem szükségesen reprezentálják a többség tapasztalatát. A kritikus gondolkodás arról, hogy az információ honnan jön segíthet abban, hogy megkülönböztessük a szenzációhajhász történeteket a kiegyensúlyozott látásmódtól.

Másodszor, mindannyian támogathatunk közösségünkben olyan törvényeket és gyakorlatokat, amik a mentális betegséggel élők ellen irányuló diszkriminációt megszüntetik és terjesztik ezeknek az embereknek a befogadását.

Harmadszor, mindannyian tölthetünk időt mentális betegséggel élőkkel, hogy osztozzunk egymással és tanuljunk egymástól. Ez akkor a legjobb, ha mindenki ugyanolyan hatalommal bír. Egy közösségi szervezetnél való önkénteskedés kiváló mód arra, hogy másokkal kapcsolatot teremtsünk.

## MÉGTOBB SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Lépjen kapcsolatba egy közösségi szervezettel, mint például a Canadian Mental Health Association, hogy többet megtudjon a környezetében elérhető támogatásról és erőforrásokról.

Az 1918-ban alapított The Canadian Mental Health Association (CMHA) egy olyan nemzeti jótékony szervezet, ami minden kanadainak segít a mentális egészség megőrzésében és fejlesztésében. Mint a mentális egészség nemzeti vezetője és bajnoka, a CMHA segít az embereknek azokat a közösségi erőforrásokat elérni, amik az ellenállóképességet növelik és a mentális betegségből való felépülésben támogatják őket.

Látogasson el a CMHA weboldalára ma: [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

### TÖBB INFORMÁCIÓ:

[cmha.calgary.ab.ca](http://cmha.calgary.ab.ca)  
[facebook.com/cmhacalgaryregion](https://facebook.com/cmhacalgaryregion)  
[twitter.com/CMHACalgary](https://twitter.com/CMHACalgary)  
400, 105 12 Avenue SE  
Calgary, AB T2G 1A1



Canadian Mental  
Health Association  
Calgary  
*Mental health for all*

Telefon: 403 297 1700  
Fax: 403 270 3066  
[info@cmha.calgary.ab.ca](mailto:info@cmha.calgary.ab.ca)



A szolgáltatások elsődlegesen angol nyelvűek. Tolmafcokat kérésre biztosítunk