

DESTRUYENDO MITOS EN SALUD MENTAL

ASOCIACIÓN SALUD Y ALTERNATIVAS DE VIDA

SALUD MENTAL DE LEGANÉS Y FUENLABRADA

1.- Una persona con trastorno mental no puede alcanzar las metas profesionales que se plantee.

Verdadero
Falso

Muchas personas brillantes y que han alcanzado grandes éxitos profesionales han tenido y tienen una enfermedad mental. Han aprendido a vivir con ella y a desenvolverse y no por ello han dejado de alcanzar sus objetivos. Ejemplo de ello son: Albert Einstein (físico), John Nash (matemático, ganador del Premio Nobel).

2.- Las personas con trastorno mental son agresivas o peligrosas.

Verdadero
Falso

La idea de que la enfermedad mental está íntimamente relacionada con la violencia no tiene base científica. La realidad nos dice que las personas con enfermedad mental son más propensas a dañarse a sí mismas y no a otros y son más susceptibles de ser objeto de actos agresivos que de cometerlos.

3.- La medicación es necesaria.

Verdadero
Falso

Para mantener controlados algunos de los síntomas de la enfermedad y prevenir recaídas futuras es fundamental tomar la medicación. Es muy importante que la persona tenga un tratamiento farmacológico adecuado, que posibilite que pueda desarrollar su vida diaria de la manera más normalizada posible sin la carga que muchos síntomas de su diagnóstico le suponen.

4.- Las personas con trastorno mental pueden tener largos períodos de estabilidad.

Verdadero
Falso

Teniendo una adecuada adherencia a la medicación, un entrenamiento adecuado en el manejo de los síntomas y en el afrontamiento de situaciones de estrés, pueden mantener largos períodos de estabilidad.

5.- Las personas con trastorno mental son muy dependientes.

Verdadero
Falso

Todo el mundo necesita ciertos apoyos a lo largo de su vida, especialmente si estamos luchando con una enfermedad mental grave. Eso no quiere decir que la persona no pueda desenvolverse de manera adecuada en distintos ámbitos de su vida, ámbito familiar, laboral... y mantener una participación activa en la sociedad.

6.- No hay esperanza para la gente con trastornos mentales.

Verdadero
Falso

ASAV

Las personas con enfermedad mental pueden tener una vida plena. La recuperación se refiere al proceso por el cual la persona es capaz de vivir, trabajar, aprender y participar íntegramente en su comunidad.

7.- No puedo hacer nada por alguien diagnosticado de enfermedad mental.

Verdadero
Falso

Podemos hacer mucho: evite calificar a la gente con palabras como “loco”, “chiflado”, “tarado” o por su diagnóstico. Infórmese sobre Salud Mental y hable con los demás, especialmente si escucha información que no sea cierta. Respete los derechos de las personas con enfermedad mental y, por supuesto, trate a la persona con respeto y dignidad como lo haría con cualquier otra.

8.- Las enfermedades mentales aparecen como consecuencia de la debilidad del carácter.

Verdadero
Falso

