

Doktor



each of us
is part of the
solution

Each of us
is part of the solution
Let's end mental health stigma together

10 Ideat
zbaljati

dwar is-saħħa mentali
li int tista' tqhinnna nwarbui!

10 Ideat żbaljati

dwar is-saħħa mentali
li int tista' tgħinna
nwarribu!

1. **“** Il-problemi ta' saħħa mentali huma rari, jien qatt mhux se nkun milqut minnhom. **”**

Fil-verità l-problemi ta' saħħa mentali huma komuni ħafna. Kull sena 1 minn kull 4 persuni jgħaddi minn xi problema ta' saħħa mentali.

2. **“** Is-saħħa mentali: kollox geġ mill-moħħ. **”**

Il-problemi ta' saħħa mentali ħafna drabi huma kkawżati minn sitwazzjonijiet li l-persuna tkun għaddeja minnhom bħal problemi fil-familja, jew mewt ta' xi ħadd qrib. Hemm ukoll fatturi aktar wiesgħa ta' natura soċjoekonomika bħall-faqar jew persuni bla saqaf fuq rashom. Dawn jistgħu jikkawżaw inkwiet kbir u jaffettwaw kull aspett tal-ħajja, inkluż is-saħħa fizika, ir-relazzjonijiet u x-xogħol. Certament li l-problemi ta' saħħa mentali jmorru lil hinn mill-moħħ!

3. **“** Huma biss persuni dgħajja li jaffaccjaw problemi ta' saħħa mentali. **”**

Li tesperjenza problema ta' saħħa mentali MHIX sinjal ta' dgħuffija u mhix xi ħaġa li għandha gġieghlek tistħi. Il-problemi ta' saħħa mentali jistgħu jkunu l-mezz li bihom persuna tkun qed tipprova tlaħħaq u tagħmel sens minn esperjenzi ibsin tal-ħajja bħal mument ta' niket, jew xi trawma.

7. **“** L-adolexxenti u ż-żgħażaġh li għaddejjin minn żminijiet imqallba ħafna – m'hemmx għalfejn ninkwetaw għalfejn dan hu parti mill-iżvilupp! **”**

Globalment 1 minn kull 5 adolexxenti jgħaddi minn xi problema ta' saħħa mentali matul is-sena. L-adolexxenza hija perjodu iebes ta' bidla u hemm riskju akbar li f'dan iż-żmien jizviluppaw problemi ta' saħħa mentali.

8. **“** Is-saħħa fizika u mentali huma totalment distinti minn xulxin. **”**

Is-saħħa fizika u mentali huma marbuta ħafna flimkien u m'għandhomx ikunu trattati separatament peress li t-tnejn li huma jaffettwaw lil xulxin.

9. **“** Il-persuni bi problemi ta' saħħa mentali posthom huwa fi sptar. **”**

Jeżistu ħafna forom ta' kura oħra barra kura fi sptarijiet psikjatriċi. Dawn ġew approvati li jgħinu lill-persuni bi problemi ta' saħħa mentali, bħalma huma s-servizzi fil-komunità u servizzi ta' appoġġ.

10. **“** Persuni bi problemi ta' saħħa mentali ma jfiqux. **”**

Jekk jingħataw l-għajjuna meftrieġa, il-persuni bi problemi ta' saħħa mentali jistgħu, u fil-fatt joħroġu, minn dawn il-problemi. Li toħroġ minn dawn il-problemi mhux necessarjament ifisser li tfejq għalkollox. Ifisser li tiftgħallem tgħix b'dawn l-esperjenzi filwaqt li jkollok kontroll fuq ħajtek.

4. **“** Persuni bi problemi ta' saħħa mentali huma perikolużi u vjolenti. **”**

Huwa eżattament bil-maqlob! Sfortunatament persuni bi problemi ta' saħħa mentali ħafna drabi jkunu huma vittmi ta' vjolenza u abbuż.

5. **“** Il-pilloli huma l-unika soluzzjoni! **”**

Filwaqt li l-pilloli jistgħu jgħinu xi persuni li jkunu qed isofru minn problemi ta' saħħa mentali, dawn għandhom jitqiesu biss bħala parti mis-soluzzjoni u mhux l-unika waħda: jeżistu alternattivi oħra li jistgħu jintużaw skont il-kaz.

6. **“** Persuni bi problemi ta' saħħa mentali ma jistgħux jaħdmu. **”**

Xogħol addattat f'ambjent li joffri support jista' jkun parti essenzjali mill-proċess ta' fejqan. Probabbilment li lkoll kemm aħna naħdmu ma' persuni li qed isofru minn problema ta' saħħa mentali iżda ma nkunux nafu biha minħabba l-biza' ta' stigma u diskriminazzjoni.