

EL ESTIGMA MENTAL

La solución, es cuestión de todos



Fórum
entidades aragonesas
de salud mental

🌐 www.fadesaludmental.es
✉ info@fadesaludmental.es

 **GOBIERNO
DE ARAGON**
Departamento de Sanidad

Fórum

PRESENTACIÓN

QUÉ ES EL FÓRUM

El FÓRUM DE ENTIDADES ARAGONESAS DE SALUD MENTAL es una Plataforma de representación que agrupa a la práctica totalidad de las entidades sociales sin ánimo de lucro, comprometidas con la enfermedad mental en Aragón. Está dirigida a todo ciudadano de nuestra comunidad que sufra un trastorno mental grave, estableciendo y proporcionando las medidas adecuadas que favorezcan su integración social y laboral.

El **FÓRUM** forma parte del Consejo Asesor de Salud Mental de Aragón. Tiene como finalidad, coordinar y mejorar los servicios de rehabilitación y reinserción social necesarios para una adecuada atención integral a las personas afectadas por una enfermedad mental y, en definitiva, contribuir a la racionalización y la mejora de los recursos de la Red de Reinserción y Rehabilitación de Aragón.

QUÉ ES EL ESTIGMA MENTAL, SUS CAUSAS

Según la Organización Mundial de la Salud, cerca de un 1% de la población, sufrirá alguna enfermedad mental grave, como la esquizofrenia. Estas personas se topan con el miedo y los prejuicios de los demás, con frecuencia basados en una concepción distorsionada de lo que son las enfermedades mentales, y por ser etiquetados como enfermos mentales, sufren una serie de reacciones sociales negativas para su bienestar, adaptación y participación social, dando lugar a lo que denominamos "estigma mental".

La estigmatización, además de aumentar el sufrimiento personal y la exclusión social, puede impedir el acceso a la vivienda y al empleo, e incluso hacer que la persona afectada no busque ayuda por miedo a que se la etiquete. Este etiquetado se convierte en el concepto clave del estigma, ya que se tiende a estigmatizar a la persona calificada con una enfermedad mental, incluso en ausencia de conductas anómalas.

La desinformación, la falta de comprensión y el rechazo del resto de la población, son las causas del estigma social.

El estigma no solo afecta a las personas con una enfermedad mental, sino también a quienes de una u otra forma, se relacionan con ellos.

EL ESTIGMA EN LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

Las actitudes discriminatorias, son una barrera para la integración social de las personas con una enfermedad mental:

- **Afecta a su recuperación** y optan por no buscar ayuda profesional, para no ser identificadas y etiquetadas como "personas con enfermedad mental".
- **Dificulta encontrar y mantener un trabajo** ordinario, derivado de sensaciones de incompetencia y la falta de competitividad, con el consiguiente problema económico.
- **Genera la aparición de auto-prejuicios**, que les conduce al auto-aislamiento social, o a la limitación de los contactos sociales con otras personas que también padecen enfermedad mental, lo que desemboca en la marginalización, perpetuando el ciclo del estigma.
- **Ocultan su problema** a las personas que les rodean anticipando el rechazo, aunque éste nunca llegue a ocurrir.
- **Se decide por ellos** en sus derechos y capacidades para participar en asuntos públicos, desde el prejuicio de que no saben, no pueden, o no son capaces.

EL ESTIGMA EN LAS FAMILIAS

Este fenómeno, llamado **estigma asociativo**, pone de manifiesto que los prejuicios y la discriminación que sufren también afecta a sus familias.

- **Conforman estereotipos negativos** manifestados en reacciones de incomprensión, negación, e incluso rechazo, que se suele dar en un primer momento al conocer el diagnóstico de su familiar.
- **Genera sentimientos de vergüenza y culpabilidad**, incluso piensan que determinadas situaciones familiares y factores hereditarios, pueden haber sido la causa del problema.
- **Mantienen comportamientos que perpetúan el estigma** como actitudes de sobreprotección, imposición de autolimitaciones en aspectos como el trabajo, la asistencia a la rehabilitación, o las relaciones personales o de pareja.
- **Perciben el rechazo** al ver como su familiar es aislado y apartado de las actividades sociales, por el solo hecho de haber sido etiquetado como enfermo mental, en base al desconocimiento e ideas erróneas.

EL ESTIGMA MENTAL EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- **Perpetúan estereotipos y prejuicios negativos** al presentar a estas personas como peligrosas. En la mayoría de las noticias, solo se habla de la enfermedad mental y sus diagnósticos, para justificar comportamientos generalmente violentos en la sección de sucesos, lo que no se hace cuando se trata de otro tipo de enfermedades.
- **Tienen un papel importante en el mantenimiento de estereotipos** de las personas con enfermedad mental.
- Como parte de la sociedad, los medios de comunicación **reflejan las creencias erróneas** de la misma, y las transmiten en sus informaciones.

MEDIDAS CONTRA EL ESTIGMA

- **Hacer llegar un mensaje normalizado** sobre la enfermedad mental, realista y alejado de estereotipos.
- **Establecer una red de recursos de apoyo** (alojamiento, empleo, actividades culturales, deportivas etc.), que eliminen las consecuencias negativas del estigma mental.
- **Incorporar medidas de acción positiva en el empleo.** La incorporación de la persona con enfermedad mental precisa de ayudas específicas y del diseño de itinerarios adaptados, para corregir la desigualdad existente.
- **Dar mayor información a los familiares** sobre los recursos de rehabilitación psicosocial existentes. Ayudarles a superar actitudes de sobreprotección: grupos de trabajo, formación, talleres, etc.
- **Mejorar la relación con los medios de comunicación** y con los periodistas especializados, para eliminar estereotipos sobre las personas con enfermedad mental.
- **Realizar intervenciones múltiples,** coordinadas y sostenidas en el tiempo, entre las distintas administraciones, entidades, medios de comunicación y demás agentes sociales implicados.

ENTIDADES QUE FORMAN PARTE

Fórum

de entidades aragonesas
salud mental

- 2.a Vía Acompañamiento Terapéutico Soc. Coop.
- Asapme Bajo Aragón
- Asapme Huesca
- Asapme Teruel
- Asapme Zaragoza
- Asociación Guayente
- Caritas Diocesana de Zaragoza-CRPS San Carlos
- Fundación Centro de Solidaridad de Zaragoza
- Ejea Sociedad Cooperativa de Iniciativa Social
- Fundación Adunare
- Fundación Agustín Serrate
- Fundación La Caridad
- Fundación Ramón Rey Ardid
- Hermanas de la Cruz Blanca Huesca
- Hermanas Hospitalarias (Centro Neuropsiquiátrico Nuestra Sra. Del Carmen)
- Punto de Apoyo y Rehabilitación Psicosocial Comunitaria Soc. Coop.