

## Sul pregiudizio

#understanding #mentalhealth #integration #stigma #education #rights #recovery

# COMBATTERE LO STIGMA

**Come rispondere a commenti inappropriati sulla salute mentale**

**Fai attenzione alle parole che usi** Evita di usare parole come "pazzo", "folle", "squilibrato" e "matto".

**Difendi gli altri e te stesso** Ribadisci che chi ha un problema di salute mentale non ne ha colpa.

**Esprimi il tuo disaccordo** Invita gli altri a parlare con rispetto delle persone.

**Sostieni l'inclusione sociale** Conoscere persone con disturbi mentali seri ci aiuta a non stigmatizzare.

**Promuovi la conoscenza e la comprensione** Saperne di più sulla salute mentale ci rende meno spaventati e ci aiuta a non stigmatizzare.

**Parla della tua salute mentale** Fai capire agli altri che i problemi di salute mentale sono solo una piccola parte di te e che questi problemi non ti rappresentano nella tua totalità.

**"IO NON SONO IL MIO DISTURBO"**

**Non sarà facile mettere fine allo stigma che accompagna i disturbi mentali, ma possiamo provare almeno a capirne di più.**

Traduzione e adattamento non ufficiale di "Fighting Stigma" - <https://www.facebook.com/AmericanPsychiatricAssociation/posts/10150932957879987> APA, 2017 - realizzati dagli studenti Giovanni Loffredo, Pasquale Concilio e Maria Lorena Di Giovanni, corso di Psichiatria - Laurea magistrale di Psicologia applicata ai contesti istituzionali - Università della Campania "L. Vanvitelli".

Quando accadde che il biondo norvegese sterminò 71 giovani socialisti, tutti si affrettarono a dire che era un pazzo, uno schizofrenico.

Lorenza Magliano telefonò al forum per parlarne.

Ci disse: “ fosse stato un musulmano avremmo senza dubbi detto terrorista”.

Lorenza Magliano, attiva da tempo nel promuovere ricerca e formazione intorno alla questione dello stigma del pregiudizio e della discriminazione, che la malattia mentale si porta dietro ha dato vita con i suoi studenti a un laboratorio di epidemiologia sociale e psichiatria e ha aperto una pagina facebook. Un altro strumento per confrontarsi, parlare di salute mentale, delle persone che questi spazi attraversano, di far fronte al pregiudizio che stenta a scomparire.

<https://www.facebook.com/leps.reslab/>