

თითოეული ჩვენგანი არის გამოსავლის
ნაწილი: ერთად დავასრულოთ მენტალური
ჯანმრთელობის შესახებ სტიგმა!

10 მითი მენტალური ჯანმრთელობის შესახებ



1. მენტალური
ჯანმრთელობის
პრობლემები
იშვიათია და მე არ
შემეხება



მენტალური ჯანმრთელობის
პრობლემები სინამდვილეში მეტად
გავრცელებულია. 4-დან 1 ადამიანს მაინც
გამოუცდია იგი ყოველ წელს !!!



2. მენტალური
ჯანმრთელობა: ეს
ყველაფერი
გონებიდან
მომდინარეობს.



მენტალური ჯანმრთელობის პრობლემები
ხშირად გარეშე ცხოვრებისეული სირთულეებით
არის გამოწვეული,
მაგალითად ისეთი მოვლენებით, როგორიცაა
განქორწინება ან მძიმე დანაკლისი ცხოვრებაში, ან
ფართო სოციალურ-ეკონომიკური ფაქტორები -
სიღარიბე და უსახლკარობა.

მენტალური პრობლემები შეიძლება დიდმა
სტრესმა გამოიწვიოს და მან ცხოვრების ყველა
სფერო მოიცვას, მათ შორის ფიზიკური
ჯანმრთელობა, ურთიერთობები და სამსახური.
სინამდვილეში მენტალური პრობლემა უფრო
მეტია, ვიდრე მხოლოდ გონება!



3. მხოლოდ სუსტ
ადამიანებს აქვთ
მენტალური
ჯანმრთელობის
პრობლემები.



მენტალური ჯანმრთელობის პრობლემის
ქონა სისუსტის ნიშანი არ არის და
და ის არც სასირცხვილოა.

მენტალური ჯანმრთელობის პრობლემები
შესაძლოა წარმოადგენდეს ტრამვასთან ან
დარდთან დაკავშირებულ პრობლემებთან
გამკლავების ადამიანურ გზას.



4. მენტალური
ჯანმრთელობის
პრობლემების
მქონე ადამიანები
საშიშები და
ძალადობრივები
არიან.



ეს პირიქითაა. უმეტეს შემთხვევაში
მენტალური ჯანმრთელობის
პრობლემის მქონე ადამიანები
თავად ხდებიან ხოლმე ძალადობის
ან ზიანის მსხვერპლნი.



5. მედიკამენტებით
მკურნალობა
ერთადერთი
გამოსავალია!



მართალია, მედიკამენტოზური
მკურნალობა შესაძლოა დაეხმაროს
ზოგიერთ მენტალური ჯანმრთელობის
პრობლემის მქონე პაციენტს, მაგრამ ეს
გამოსავლის ნაწილია მხოლოდ, ვიდრე
მთლიანად გამოსავალი: პროგრესული
ალტერნატივები არსებობს და მათი
პოპულარიზაცია უნდა მოვახდინოთ.



6. მენტალური
ჯანმრთელობის
პრობლემის მქონე
ადამიანებს მუშაობა
არ შეუძლიათ.



აზრიანი სამსახური მხარდამჭერ გარემოში
შეიძლება იყოს მდგომარეობიდან გამოსვლის
მნიშვნელოვანი ნაწილი. ასევე მაღალია
ალბათობა იმისა რომ ჩვენ თავად ვმუშაობდეთ
სამსახურში ისეთ ადამიანთან, რომელსაც
მენტალური ჯანმრთელობის პრობლემა აქვს,
მაგრამ სტიგმისა და დისკრიმინაციის შიშით ის
ამაზე არ საუბრობდეს.



7. ახალგაზრდები და
მოზარდები ცხოვრების
მშფოთვარე პერიოდში
არიან და ამაზე
სადარდებელი არაფერია,
ეს უბრალოდ
პუბერტატია!



მსოფლიოში 5-დან 1 მოზარდი გამოცდის
მენტალური ჯანმრთელობის პრობლემას
ყოველწლიურად. მოზარდობა გამოწვევებით
სავსე ტრანზიციული პერიოდია, რომელიც
ხასიათდება მენტალური პრობლემების
წარმოქმნის სიხშირით.



8. ფიზიკური
ჯანმრთელობა და
მენტალური
ჯანმრთელობა
სრულად
სხვადასხვა რამ არის.



ფიზიკური და მენტალური ჯანმრთელობა
ერთმანეთთან მჭიდროდ არის
დაკავშირებული და ისინი უნდა
იკურნებოდეს ცალ-ცალკე იმდენად,
რამდენადაც ორივე მათგანს აქვს გავლენა
ერთმანეთზე.



9. მენტალური
ჯანმრთელობის
მქონე
ადამიანები
ჰოსპიტალში
უნდა დარჩნენ.



ტრადიციულ ფსიქიატრიულ
დაწესებულებებთან შედარებით მრავალი
პროგრესული ალტერნატივა არსებობს,
რომელთაც თავიანთი ეფექტურობა
დაამტკიცეს მენტალური ჯანმრთელობის
პრობლემის მქონე ადამიანების დახმარების
საქმეში. ასეთი შეიძლება იყოს სათემო
სერვისი ან სერვისი „თანასწორი-თანასწორს“.



10. მენტალური
ი
ჯანმრთელო
ბის
პრობლემა
უკუჩვენებელი
ა.



სათანადო დახმარების შემთხვევაში ადამიანებმა
შესაძლებელია თავი დააღწიონ მენტალური
ჯანმრთელობის პრობლემას. გამოჯანმრთელება
არ ნიშნავს გამოცდილების ან სიმპტომების
გაქრობას. ეს ნიშნავს ამ გამოცდილების მართვას
და მასთან ცხოვრებას ისე რომ მან არ იქონიოს
გავლენა შენს ცხოვრებაზე და გქონდეს მასზე
კონტროლი.

