

Carta pentru eliminarea stigmatizării în sănătatea mintală

ALIANȚA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE MINTALĂ (ANPSM)

1. Demnitatea persoanei

Orice persoană care traversează o perioadă dificilă își păstrează demnitatea, competențele și valoarea. Dificultățile emoționale nu definesc întreaga identitate a unei persoane.

2. Vulnerabilitatea este parte a experienței umane

A avea nevoie de sprijin nu este un semn de slăbiciune. Vulnerabilitatea este o parte naturală a vieții și poate apărea în diferite momente pentru oricine.

3. Limbajul responsabil contează

Cuvintele modelează percepțiile sociale. Etichetele, glumele sau expresiile stigmatizante pot perpetua prejudecăți și pot descuraja oamenii să ceară ajutor. Un limbaj responsabil contribuie la înțelegere și respect.

4. Înțelegerea reduce frica

Lipsa de informare și stereotipurile sociale sunt factori importanți ai stigmatizării. Educația despre sănătatea mintală ajută la demontarea prejudecăților și la dezvoltarea unei perspective mai echilibrate.

5. Dialogul este mai puternic decât tăcerea

Atunci când sănătatea mintală este asociată cu rușine, oamenii tind să tacă. Atunci când este asociată cu responsabilitate și grijă, oamenii sunt mai dispuși să caute sprijin și să vorbească deschis.

6. Sprijinul comunității este esențial

Famiiliile, prietenii și comunitatea pot contribui la reducerea stigmatizării prin ascultare fără judecată, validarea experiențelor și încurajarea accesului la sprijin.

7. Responsabilitatea este colectivă

Reducerea stigmatizării nu depinde doar de persoana afectată.

Instituțiile, organizațiile, profesioniștii și comunitățile au un rol esențial în promovarea unor politici, servicii și conversații publice responsabile despre sănătatea mintală.

8. Schimbarea începe cu gesturi mici

Stigmatizarea poate fi redusă prin acțiuni simple și constante:

- evitarea etichetelor și a glumelor stigmatizante;
- ascultarea fără judecată;
- corectarea blândă a limbajului stigmatizant;
- normalizarea discuțiilor despre sănătatea mintală.