

# Wyobraź sobie, że ktoś dyskryminuje Cię ze względu na Twoją chorobę...

## Zwalcz piętno:

~~✘ Choroby psychiczne występują rzadko.~~

~~✘ Choroba psychiczna? Dotyka ludzi, którzy nie potrafią poradzić sobie z rzeczywistością.~~

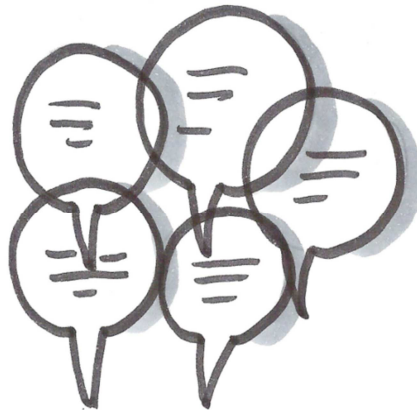
~~✘ Wszyscy młodzi ludzie mają problemy, nie ma się czym przejmować.~~

## Poznaj fakty:

✓ 1 na 4 osoby doświadcza w swoim życiu choroby psychicznej.

✓ Tak jak wiele innych chorób, choroby psychiczne mają wiele przyczyn: biologiczne, środowiskowe i inne. Nie jest to niczyja wina.

✓ Około 1/2 chorób psychicznych zaczyna się przed 14. rokiem życia



poprzez udział w polskiej fali akcji Social Impact Initiative



- Zwalczmy Piętno Zaburzeń Psychiczych

... i wyobraź sobie, co by było, gdybyś

## nie szukał pomocy

Piętnowanie jest jedną z najczęstszych przyczyn, dla których osoby z problemami psychicznymi nie poszukują pomocy. Zaburzenie psychiczne, podobnie jak somatyczne, może mieć bardzo poważne konsekwencje dla dobrostanu, relacji i funkcjonowania zawodowego osoby dotkniętej tym problemem.

### **Czym jest piętno zaburzeń psychicznych?**

Piętno to kojarzenie negatywnych cech z zaburzeniem psychicznym, którym dotknięta jest dana osoba. Przykładowo, osoba z zaburzeniem psychicznym może być źle postrzegana (lub postrzegać tak sama siebie) jako słaba lub „spisana na straty”, co prowadzi do uczucia wstydu i/lub zakłopotania. W wielu wypadkach powstrzymuje to takie osoby od poszukiwania pomocy i wsparcia.

### **Jak zwalczyć piętno zaburzeń psychicznych?**

Jest kilka sposobów, które są efektywne w zmianie postaw. Przede wszystkim - edukacja na temat faktów dotyczących zaburzeń psychicznych, w tym – faktów na temat skuteczności terapii. Próba zrozumienia uczuć osób z zaburzeniami psychicznymi, które są wokół nas, a także pozytywne zachowania wobec nich również pomagają w zwalczeniu piętna.

### **Czym jest inicjatywa Social Impact EFPSA?**

Chcemy łączyć studentów, naukowców, profesjonalistów oraz społeczeństwo, szerząc rzetelną psychologiczną wiedzę.

EFPSA (European Federation of Psychology Students' Associations) ma na celu edukację społeczeństwa na ważny temat, jakim jest piętno zaburzeń psychicznych, prezentując wyniki rzetelnych badań naukowych. Social Impact Initiative ma na celu zmianę postaw społecznych Europejczyków wobec osób z zaburzeniami psychicznymi.

Częścią tej akcji są interaktywne warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych Mind the Mind, które odbywają się w całej Europie i są prowadzone przez studentów-wolontariuszy.

*Zapraszamy do udziału w warsztatach w Twojej organizacji!*

**Razem zwalczmy piętno zaburzeń psychicznych!**