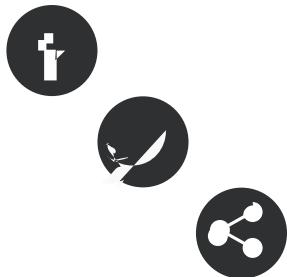


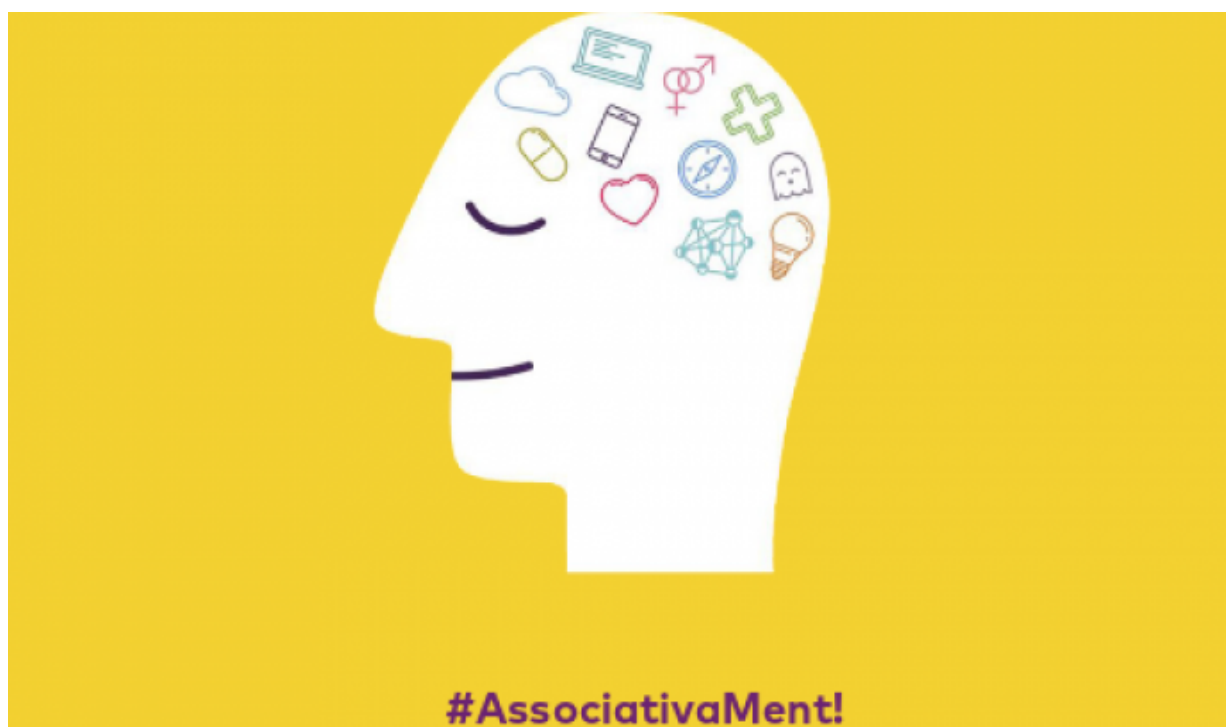
[Comunitari](#)

## El CNJC publica un recull de recursos per trencar l'estigma al voltant de la salut mental



10/10/2016

Associació per a Joves Teb - Comunitari



Font:

Malalt/a mental,  
trastornat/da, pertubat/  
da, psicòpata, boig/a

Paraules amb connotació  
negativa que perpetuen la  
ignorància i alimenten l'estigma

Persona amb trastorn  
mental, persona  
diagnosticada amb un  
trastorn mental, persona  
amb problemes de salut  
mental

Esquizofrènic/a, depressiu/  
va, maniac/a, anorèxic/a,  
etc.

El diagnòstic de salut mental  
no defineix a les persones. Són  
molt més que això!

Persona amb/que té  
esquizofrènia, depressió,  
trastorn bipolar, etc.

Manicomi, psiquiàtric, etc.  
Reclusió, internament,  
tancament, etc.

Paraules carregades d'estigma

Centre de salut mental  
Ingrés hospitalari a un  
centre de salut mental

Utilitzar els termes  
esquizofrènic, paranoic,  
depressiu, etc. per  
descriure situacions o coses

L'adjectivació negativa  
perpetua estereotips

Buscar adjectius que no  
apel·lin a la salut mental

Font:

## El CNJC publica un recull de recursos per trencar l'estigma al voltant de la salut mental

10/10/2016

Associació per a Joves Teb - Comunitari



### Resum:

Ho fa coincidint amb el Dia Mundial de la Salut Mental i amb l'objectiu de sensibilitzar la societat sobre aquest estigma, visibilitzar-lo i combatre'l des de les associacions juvenils i des d'altres àmbits.

El recull "[Desestigmatitzem la salut mental](#)" ha estat elaborat per l'àrea de salut del [Consell Nacional de la](#)

---

[Joventut \(CNJC\)](#) motivat per la circumstància que, tot i que el 20% del jovent d'arreu del món pateix alguna mena d'afecció sobre la seva salut mental, aquest tema no acostuma a visibilitzar-se.

La guia ofereix diverses eines que ajuden a **identificar i afrontar** diferents situacions de discriminació que es generen en la nostra quotidianitat. S'hi pot trobar un **glossari** per conèixer els principals trastorns mentals, informació per saber com es **crea** l'estigma, **mites** al voltant de la malaltia mental, i consells **per parlar sense estigmatitzar** i identificar situacions de **microdiscriminacions**.

Segons dades recollides per l'aliança Obertament, un 16% dels catalans i catalanes afirmen que no estarien disposades a conviure amb una persona amb trastorn de salut mental.

Dins la campanya "Desestigmatitzem la salut mental", el CNJC també ha preparat un [minitest d'autoavaluació](#) que ens permet **destectar** si cometem algun tipus de discriminació en el tracte amb persones que tenen trastorns de salut mental.

Les entitats juvenils són agents que **faciliten** la salut mental. Es tracta d'espais on els i les joves comparteixen gran part del seu temps d'oci i treball, i que intenten generar **consciència crítica**.

**Etiquetes:** [salut mental](#), [joves](#), [discriminació](#), [salut i discapacitat](#), [mediació i cohesió social](#)

**URL d'origen:** <https://xarxanet.org/comunitari/noticies/el-cnjc-treu-un-seguit-de-recursos-trencar-lestigma-al-voltant-de-la-salut>