

V naší společnosti panuje spousta mýtů a polopravd o lidech s duševním onemocněním. Zastavte se na chvíli a zamyslete se s námi, jak je to doopravdy.

Duševní nemoc se mne netýká

I **vy** si myslíte, že neznáte nikoho, kdo trpí **duševní nemocí**? A co **deprese**? **Úzkosti**? **Životní krize**, které nás srážejí na kolena?

To všechno jsou problémy s duševním zdravím, které jsou **velmi běžné**. Každý **čtvrtý z nás** zažije ve svém životě duševní zranění nebo krizi. Poslouchejte dál. **Může se to týkat i vás.**

Blázni patří do blázince

Skutečně věříte, že **dlouhodobý pobyt v léčebně** může člověku pomoci se uzdravit? **Není** tomu tak. Současný systém psychiatrické péče **je zastaralý**. Je postavený na izolaci lidí ve velkokapacitních léčebnách, které vznikly již za Rakousko-Uherska. V západním světě se od této praxe začalo upouštět už v 60. letech minulého století. Ukázalo se, že **v izolaci se nelze uzdravit**. Je potřeba rozvíjet moderní systém **komunitní péče** s podporou odborníků, rodiny i přátel.

Duševní nemoci z nás dělají nepřírozené podiviny

Zdají se vám lidé s duševní nemocí **divní**? Chovají se **nepřírozně**?

Pravdou je, že podivné projevy, jako je strnulý výraz, mimovolné pohyby či apatie jsou často způsobeny užíváním léků a **nejsou** to projevy samotné nemoci. Člověk s duševním onemocněním může vypadat a chovat se jako já nebo vy.

Duševně nemocní jsou agresivní

Slyšíte všude, že lidé s duševním onemocněním jsou **nebezpeční**? **Bojíte** se jich? Radši se jim vyhýbáte?

A přitom **je to úplně zbytečné**. **Nejsou** agresivnější než zbytek populace. Pouze 0,01% lidí se schizofrenií se dopustí nějakého násilného činu.

A navíc se často **sami** stávají oběťmi násilí, ubližování a šikany. Jsou zranitelní, citliví... a potřebují naši podporu.

A víte, co je na životě s duševní nemocí vůbec **to nejtěžší**? Je boj s **předsudky** ve společnosti, se **stereotypy** a **stigmatizací**. Protože i přes omezení, která způsobuje samotná nemoc, se dá žít spokojeně a důstojně. Tak nám i vy pomozte **bourat zeď předsudků** v oblasti duševního zdraví.