

Τι είναι το στίγμα;

Το στίγμα είναι μια αρνητική νοοτροπία. Κρίνει κάποιον ως 'ένα λάθος', 'ανεπαρκή', ή τόσο διαφορετικό που δεν είναι πλήρως αποδεκτός.

- Άλλες λέξεις για το στίγμα είναι ντροπή, ταμπού, χαρακτηρισμοί ή διακρίσεις
- Το στίγμα απευθύνεται συχνά σε άτομα με ψυχική ασθένεια, τους φροντιστές, την οικογένεια, τους φίλους τους, και τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας που τους παρέχουν θεραπευτική αγωγή
- Το στίγμα μπορεί να είναι το αποτέλεσμα φόβου που προκαλείται από έλλειψη γνώσεων σχετικά με ψυχική ασθένεια ή απειρία με πάσχοντες
- Το στίγμα μαθαίνεται και μπορεί να αλλάξει με αυξημένες γνώσεις και κατανόηση

Πώς επηρεάζει το στίγμα τα άτομα;

Αν τα άτομα στιγματίζονται:

- Μπορεί να αισθάνονται ντροπή και να αισθάνονται μόνα στον κόσμο
- Μπορεί να τους είναι πιο δύσκολο να βγουν και να ζητήσουν βοήθεια, πράγμα που κάνει την ανάρρωση πιο δύσκολη – αν η ψυχική ασθένεια υποβληθεί σε θεραπευτική αγωγή ενωρίς, η πιθανότητα ανάρρωσης είναι μεγαλύτερη
- Τα άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχική ασθένεια υποφέρουν διπλά – από την πάθησή τους και από το στίγμα απέναντί της



Queensland Transcultural
Mental Health Centre
1st Floor, 519 Kessels Rd
Macgregor QLD 4109

PO Box 6623
Upper Mt Gravatt
QLD 4122

Τηλέφωνο: (07) 3167 8333

Ατελώς: 1800 188 189
(εκτός της μητροπολιτικής περιοχής Βρισβάνης)

Φαξ: (07) 3167 8322

www.health.qld.gov.au/pahospital/qtmhc/default.asp

Email: QTMHC@health.qld.gov.au

Για περισσότερες πληροφορίες

Τηλέφωνο:

Email:

Stepping Out of the Shadows (Βγαίνοντας Από τις Σκιές)

Προάγοντας Αποδοχή Και Συμπερίληψη

Μια πρωτοβουλία του Κέντρου Διαπολιτισμικής Ψυχικής Υγείας Κουησλάνδης (Queensland Transcultural Mental Health Centre) για να μειωθεί το στίγμα και να αυξηθεί η ενημέρωση περί ψυχικής υγείας σε πολυπολιτισμικές κοινότητες στην Κουησλάνδη

Προσκαλείστε να συμμετάσχετε στο

Stepping Out of the Shadows

Ένα δωρεάν πρόγραμμα ομαδικής εκπαίδευσης με διαδραστικές δραστηριότητες, το οποίο παρέχεται σε μια ποικιλία κοινοτικών γλωσσών. Το πρόγραμμα αποτελείται από τέσσερις συναντήσεις περίπου 2,5 ώρες η κάθε μία:

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 1

Από πού προέρχεται το στίγμα;

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 2

Τι γνωρίζουμε για τη ψυχική υγεία και ποιες είναι οι απόψεις σας σχετικά μ' αυτή

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 3

Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς;

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 4

Εργαζόμενοι μαζί για μια κοινότητα χωρίς στίγμα

Γιατί ένα πολυπολιτισμικό πρόγραμμα;

- Η ψυχική ασθένεια δεν κάνει διακρίσεις – μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε άτομο σε οποιαδήποτε κουλτούρα
- Όπως και η σωματική ασθένεια, η ψυχική ασθένεια μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε άτομο σε οποιοδήποτε στάδιο της ζωής του
- Κάθε χρόνο 1 στους 5 ενήλικους θα αντιμετωπίσει μια ψυχική ασθένεια
- Κάθε κουλτούρα έχει τις δικές της αξίες που μπορούν να προστατεύουν εναντίον του στίγματος



i Ένα σημαντικό μέρος της ανάρρωσης από ψυχική ασθένεια είναι να είναι ο ασθενής αποδεκτός και να στηρίζεται από την κοινότητα, και να συμπεριλαμβάνεται σε κοινοτικές δραστηριότητες

Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς;

- Να σκεφθούμε πώς αισθάνονται ένα άτομο με ψυχική ασθένεια, η οικογένεια και οι φίλοι του όταν στιγματίζονται
- Να εξασφαλίσουμε γνώσεις για να κατανοούμε τη ψυχική ασθένεια
- Να αποδεχόμαστε και να συμπεριλαμβάνουμε άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχική ασθένεια ως πολύτιμα μέλη της κοινότητάς μας
- Να αποδεχόμαστε και να στηρίζουμε άτομα που φροντίζουν ένα μέλος της οικογένειας με ψυχική ασθένεια

Τι περισσότερο μπορούμε να κάνουμε;

- Να μάθουμε περισσότερα για το στίγμα και πώς να το μειώσουμε παρακολουθώντας το εκπαιδευτικό πρόγραμμα *Βγαίνοντας Από τις Σκιές (Stepping Out of the Shadows)*
- Να μοιραστούμε αυτά που έχουμε μάθει με άλλα άτομα μέσα στην κοινότητά μας

