

Cos'è lo stigma?

Lo stigma è un atteggiamento negativo. Giudica qualcuno come 'sbagliato', 'inadeguato' o talmente diverso da non essere accettabile.

- Altri sinonimi di stigma sono: vergogna, tabù, qualificazione sommaria o discriminazione
- Spesso lo stigma viene diretto a persone affette da una malattia mentale, ai loro badanti, alla loro famiglia, ai loro amici e a specialisti della salute mentale
- Lo stigma può essere il risultato di paura causata dall'ignoranza delle malattie mentali o dalla scarsa esperienza con i sofferenti
- Lo stigma s'impara e si può cambiare tramite una maggiore conoscenza e comprensione

In che modo lo stigma colpisce le persone?

Se le persone sono stigmatizzate:

- Possono vergognarsi e sentirsi sole nel mondo
- Potrebbe essere più difficile per loro uscire e chiedere aiuto, il che rende la guarigione più difficile – se la malattia mentale viene curata tempestivamente, la possibilità di guarigione è maggiore.
- Le persone affette da una malattia mentale soffrono il doppio – dalla loro condizione e dallo stigma ad essa rivolto



Queensland Government
Queensland Health

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

PO Box 6623
Upper Mt Gravatt
QLD 4122

Telefono: (07) 3167 8333

Chiamata gratuita: 1800 188 189
(fuori dell'area metropolitana di Brisbane)

Fax: (07) 3167 8322

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

Email: QTMHC@health.qld.gov.au

Per maggiori informazioni

Telefono:

Email:

Stepping Out of the Shadows (Come uscire dall'ombra)

Come promuovere accettazione e inclusione

Un'iniziativa del Queensland Transcultural Mental Health Centre per ridurre lo stigma ed aumentare la consapevolezza delle comunità multiculturali nel Queensland

Siete invitati a partecipare a

Stepping Out of the Shadows

Un programma gratuito d'istruzione di gruppo con attività interattive, erogato in una gamma di lingue comunitarie. Il programma consiste di quattro sessioni di circa 2 ore e mezza ciascuna:

SESSIONE 1

Da che cosa deriva lo stigma?

SESSIONE 2

Cosa sappiamo delle malattie mentali e cosa ne pensiamo

SESSIONE 3

Cosa possiamo fare?

SESSIONE 4

Come lavorare insieme per una comunità senza stigma

Perché un programma multiculturale?

- Le malattie mentali non discriminano – possono colpire qualunque persona in qualsiasi cultura
- Come le malattie fisiche, le malattie mentali possono colpire chiunque, in qualsiasi fase della loro vita
- Ogni anno 1 in 5 adulti sarà colpito da una malattia mentale
- Ogni cultura ha i propri valori che possono proteggere dallo stigma



i Un aspetto importante della guarigione da una malattia mentale è l'accettazione e il supporto della comunità e l'inclusione nelle attività comunitarie

Cosa possiamo fare?

- Pensare a come una persona colpita da una malattia mentale e la sua famiglia e i suoi amici si sentono quanto sono stigmatizzati
- Imparare a capire le malattie mentali
- Accettare e includere le persone affette da malattie mentali come membri apprezzati della nostra comunità
- Accettare e sostenere le persone che accudiscono ai famigliari delle persone affette da malattie mentali

Cos'altro possiamo fare?

- Imparare qualcosa di più sullo stigma e su come ridurlo frequentando il programma educativo *Stepping Out of the Shadows*
- Condividere quello che abbiamo imparato con altre persone nella nostra comunità

