

Conoce Usted a Alguien que Tenga una enfermedad Mental?

Algunas veces las personas afectadas no quieren creer que ellas, o alguien en su familia, tiene una enfermedad mental, frecuentemente porque tiene miedo de que ésto afectará la buena reputación de su familia. Sin embargo, como consecuencia de ésto puede suceder que una persona que está enferma mentalmente no reciba el tratamiento que necesita. Imagínese que alguien en la familia presenta síntomas de una enfermedad física. Se limitarían los familiares a observar cómo esa persona se enferma cada vez más sin llamar a un médico? Por supuesto que no.

Una enfermedad mental no es algo a lo que hay que tenerle miedo. Al igual que una enfermedad física, es tratable. El tratamiento incluye medicación, sesiones de consejería y control del estrés, por ejemplo. A veces el enfermo puede necesitar ser internado en un hospital por algún tiempo. Pero además del tratamiento, hay algo más que también puede ayudar. Un cambio de actitud en la comunidad. Las personas que sufren una enfermedad mental necesitan nuestro apoyo y aceptación. Sin esa aceptación, muchas personas mentalmente enfermas y sus familias tratan de ocultar la enfermedad en su comunidad. Esto puede hacer que las familias se sienten muy aisladas y puede empeorar la enfermedad.

El primer paso hacia un cambio de actitud es entender mejor las enfermedades mentales. Al igual que las enfermedades físicas, las enfermedades mentales (Las cuales afectan a una de cada cinco personas en algunas época de sus vidas) incluyen muchos problemas diferentes. Algunos de ellos, como la esquizofrenia y la enfermedad maniacodepresiva, puede ser muy serios, en tanto que otros problemas más comunes tales como la ansiedad y las fobias son menos serios.

Algunos de los prejuicios de la comunidad provienen de la idea que las enfermedades mentales están estrechamente vinculadas a la violencia. La realidad es que las personas mentalmente enfermas no son más violentas que otras personas. Otra idea es que la causa de una enfermedad mental es una debilidad de la personalidad, lo cual tampoco es verdad. Nadie tiene culpa de una enfermedad mental; así como nadie tiene la culpa de la Diabetes. Tampoco es verdad que los enfermos mentales sean depravados sexuales. La mayoría de los que cometen delitos sexuales no están enfermos mentalmente.

Nosotros podemos ayudar a cambiar las actitudes de la comunidad por medio de:

- Aprendiendo a mirar las enfermedades mentales como cualquier otro problema de la salud y aceptar que si una persona actúa de manera extraña, ésto puede ser un síntoma de una enfermedad mental, al igual que la tos pueden ser un síntoma de la gripe. Trate de aprender más acerca de las enfermedades para que pueda entender por qué las personas se comportan de manera extraña.
- Demostrando amistad y apoyo a los amigos, familiares, vecinos o colegas en el trabajo que están afectados por una enfermedad mental y alentando a otras personas a hacer lo mismo
- Alentando a las personas que están enfermas mentalmente, o a sus familias, a buscar ayuda.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.
This brochure can be reproduced as required.

(El material en este folleto ha sido adaptado de documentos producidos por NSW Servicio de Comunicación para la Salud Multicultural.
Este folleto puede ser reproducido como se requiera)