

Cultura i salut mental

Sabies que...

1 de 4 de nosaltres conviuem amb un problema de salut mental al llarg de la nostra vida.

Les persones que conviuen amb un trastorn mental són estigmatitzades per gran part de la societat i això els fa sentir una forta sensació de rebuig.

Moltes persones senten por a l'hora de demanar ajuda per temor a les conseqüències socials i laborals.

Com ajuda la cultura a les persones que conviuen amb un trastorn de salut mental?

Trenca la rutina i promou benestar, gaudi i un aprenentatge.

Estimula les relacions socials i crea records positius.

Ofereix vitalitat i ganes de recuperar el projecte de vida.

Què és l'estigma en la salut mental?

Una marca, una càrrega atribuïda a la persona que pateix el trastorn mental.

Un prejudici que, erròniament, pot definir a aquestes persones com a irresponsables, incapaces o violentes.

La imposició de viure sota unes etiquetes limitadores: esquizofrènic/a, maníac/a, histèric/a, boig/ja, etc.

Què pot fer la cultura per reduir l'estigma?

Normalitzar i visibilitzar aquesta realitat per generar empatia.

Construir un imaginari diferent en el públic i obrir espais de reflexió.

Apostar per la diversitat i la capacitat artística de les persones que conviuen amb un trastorn mental i programar les seves creacions als equipaments i festivals.

I tu, què pots fer per no perpetuar l'estigma?

Prendre consciència de la importància de la salut mental en la vida diària i comunitària i empatitzar amb la diversitat de realitats del teu voltant.

Vetllar perquè els espais culturals siguin espais lliures de prejudicis i etiquetes tòxiques. Des de les platees a l'escenari, alça la veu!

No jutjar, acceptar l'altra persona amb totes les seves particularitats i necessitats i respectar altres maneres de gaudir d'un espectacle.

Lliures d'estigma

www.apropacultura.cat