

# Cultura y salud mental

## ¿Sabías que...

1 de cada 4 de nosotros sufriremos un problema de salud mental a lo largo de nuestra vida .

Las personas que conviven con un trastorno mental suelen sentirse estigmatizadas y rechazadas por gran parte de la sociedad.

Muchas sienten miedo a la hora de pedir ayuda por temor a las consecuencias sociales y laborales.

## ¿Cómo ayuda la cultura a las personas que conviven con un trastorno de salud mental?

Rompe la rutina y promueve bienestar, disfrute y un aprendizaje.

Estimula las relaciones sociales y crea recuerdos positivos.

Ofrece vitalidad y ganas de recuperar el proyecto de vida.

## ¿Qué es el estigma en la salud mental?

Un prejuicio, una marca, una carga que se atribuye a la persona que sufre el trastorno.

Un juicio hacia estas personas como irresponsables, incapaces o violentas.

Vivir debajo de unas etiquetas limitadoras: esquizofrénico/a, maníaco/a, histérico/a, loco/a, etc.

## ¿Qué puede hacer la cultura para reducir el estigma sobre estas personas?

Normalizar y visibilizar esta realidad para generar empatía.

Construir un imaginario diferente entre el público y abrir espacios de reflexión.

Apostar por la diversidad y la capacidad artística de estas personas y programar sus creaciones en los equipamientos y festivales.

## ¿Y tú, qué puedes hacer para no perpetuar el estigma?

Tomar consciencia de la importancia de la salud mental en la vida diaria y comunitaria y empatizar con la diversidad de realidades de tu alrededor.

Velar para que los espacios culturales sean espacios libres de prejuicios y etiquetas tóxicas. ¡Desde las plateas, alza la voz!

No juzgar, aceptar la otra persona con sus particularidades y necesidades y respetar otras maneras de disfrutar de un espectáculo.

Lliures d'estigma

[www.apropacultura.cat](http://www.apropacultura.cat)