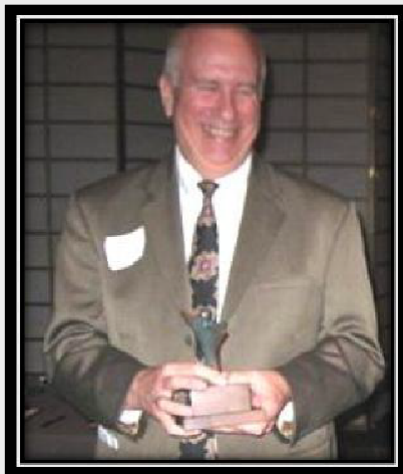

Enfrentando el Estigma

Confrontando el Estigma

En mi familia, hubo enfermedad mental pero nunca me di cuenta. Mi abuelo realmente murió por suicidio en los años 1930, mucho antes de yo haber nacido, pero nunca nadie en la familia habló de eso. Tenía dos tías que ocasionalmente se iban a vacaciones extendidas de las cuales realmente nadie hablaba al respecto y básicamente iban a darse tratamientos en algún lugar. El hecho por el cual mi familia nunca hablaba del pasado se debía al estigma. Y creo que eso todavía sigue siendo un problema para la gente de ahora. El estigma es tan fuerte que se dice que es una de las razones por las cuales las personas no buscan ayuda para ellos mismos o para su gente querida. Sienten que serán juzgados por la sociedad. – *Diacono Tom Lambert*



Qué es un estigma?

Un estigma, por definición, es una marca de deshonra o vergüenza. El estigma tiene cuatro componentes:

- Señalar a alguien en ese estado;
- Generalizar a las personas que están en ese estado;
- Crear una división— una superior —nosotrosll agrupary subestimar —ellosll agruparse, resultando ser un desprestigio en la comunidad;
- Discriminación en contra de alguien en base al señalamiento.

¿Cómo las Personas con una Enfermedad Mental son estigmatizadas?

Las Acciones y las palabras que estigmatizan pueden ser manifestadas en bromas o comentarios ofensivos, o sutilmente evadiendo a tal persona, negando un ascenso en el trabajo, o tener bajas expectativas de la persona basadas únicamente en su diagnóstico. Temores irracionales sobre una enfermedad mental puede llevar a una persona al aislamiento social y a una baja autoestima. El estigma puede hacerle creer a la persona que no se le toma en serio incluso en asuntos que no son afectados por su enfermedad.

¿Por qué Tendría que Importarme?

—Una de las verdades fundamentales en la creencia Cristiana es que cada ser humano ha sido creado a la imagen y semejanza de Dios (Génesis 1:26-27). La Iglesia Católica adopta y proclama incondicional y fielmente esa verdad. Es la fundación para la dignidad humana. *|| Afirmando la Dignidad de la Enfermedad Mental III, ' Conferencia de Obispos en Nebraska 1.05*

A veces inconscientemente actuamos y hablamos de una forma que menospreciamos a las personas con enfermedades mentales. Debemos constantemente evaluar nuestras actitudes y estar alerta sobre nuestros esfuerzos de valorar a cada persona como un miembro del Cuerpo de Cristo.

Reconocemos lo que les ha costado el estigma a las personas y a la sociedad. Aunque existen tratamientos efectivos para las enfermedades mentales, se estima que casi dos tercios de las personas en esas condiciones no buscan tratamiento por temor a las consecuencias negativas al darse a conocer. La falta de tratamiento puede llevar a conflictos dentro de los matrimonios, las familias, los amigos y las relaciones en la comunidad.

¿Qué Puedo Hacer?

Use —Lenguaje en Primera Persona, reconociendo a la persona antes que a la condición; por ejemplo, decir —una persona con enfermedad mental en vez de—una persona mentalmente enferma || o —el/la mentalmente enferma.||

Nunca usen palabras que se refieran a la enfermedad mental como una metáfora. Utilizar palabras tales como esquizofrénicos y psicóticos para describir cualquier otra cosa que no sea la condición médica refuerza y difunde el estigma.

Dejen saber a las personas que usan palabras o hacen gestos degradantes o se empeñan en decir bromas que trivializan la enfermedad mental, que para ustedes eso no es aceptable.

Enfrenten la ficción con la verdad. Cuando escuches o veas un testimonio desencaminado sobre las enfermedades mentales defiendan la verdad.

Sean una voz de las enfermedades mentales en nuestras comunidades de fe. Reconozcan la realidad de que las enfermedades mentales es una condición humana común. Trabajen para crear una comunidad de confianza y aceptación donde los feligreses se sientan cómodos de compartir sus enfermedades mentales así como lo hacen con sus condiciones del corazón o la diabetes.



Preparado y distribuido por el NCPD Consejo de Enfermedades Mentales, O 2009.

www.ncpd.org Este artículo puede ser reimprimido siempre y cuando acredite a esta fuente de información.