

Brisons les mythes sur la santé mentale



Dissiper les mythes sur la santé mentale peut contribuer à briser la stigmatisation et à créer une culture qui encourage les personnes de tout âge à demander de l'aide lorsqu'elles en ont besoin. Voici dix idées fausses sur la santé mentale :

Mythe : Les maladies mentales ne peuvent être traitées que par des médicaments.

FAIT : Les médicaments ne sont qu'une partie du traitement des troubles mentaux. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) peut être aussi efficace que les médicaments pour certains troubles. Parfois, les médicaments peuvent renforcer l'efficacité d'autres traitements. Il est important de travailler avec un professionnel de santé qualifié pour déterminer si un traitement médicamenteux est approprié, trouver la meilleure option et l'ajouter à un plan de traitement complet.

Mythe : Les problèmes de santé mentale résident uniquement dans l'esprit.

FAIT : Les troubles de la santé mentale sont le résultat d'une interaction complexe entre des facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux. Il ne s'agit pas seulement d'une question d'état d'esprit ou de volonté, mais de véritables conditions médicales affectant les fonctions cérébrales et les émotions. Les prédispositions génétiques, les déséquilibres chimiques dans le cerveau, les blessures ou maladies physiques, les traumatismes passés, le stress, les schémas de pensée négatifs, les abus dans l'enfance, la pauvreté, la discrimination et l'isolement social peuvent tous contribuer à l'apparition de troubles mentaux.

Mythe : Les problèmes de santé n'affectent que les adultes.

FAIT : Selon l'UNICEF, 14 % des adolescents dans le monde sont confrontés à des problèmes de santé mentale et la moitié des troubles mentaux apparaissent avant l'âge de 14 ans. Il est essentiel de reconnaître les signes et les symptômes des problèmes de santé mentale chez les enfants et les adolescents. Il peut s'agir de changements d'humeur, de comportement ou de sommeil, d'une perte d'intérêt pour des activités qu'ils appréciaient auparavant ou d'une baisse des résultats scolaires. En étant vigilants et proactifs, les parents, les soignants et les éducateurs peuvent identifier rapidement les problèmes de santé mentale et mettre les enfants et les adolescents en contact avec les ressources appropriées.

Mythe : Les problèmes de santé mentale ne peuvent être dissimulés.

FAIT : De nombreuses personnes peuvent dissimuler leurs difficultés et faire bonne figure dans la société. Cela est souvent dû à la stigmatisation associée à la maladie mentale et à la peur d'être jugé ou ostracisé. Il est donc important de cultiver une attitude compatissante et empathique à l'égard de chacun, car nous ne savons jamais quels combats les gens peuvent mener dans leur vie.

Mythe : Confier ses problèmes à l'église résout tout.

FAIT : Bien que la recherche de conseils spirituels puisse être réconfortante, elle n'est pas toujours suffisante pour résoudre les problèmes de santé mentale. En plus de l'accompagnement spirituel, il peut être utile de demander l'aide d'un spécialiste de la santé mentale pour résoudre les problèmes de santé mentale. Les experts en santé mentale sont formés pour apporter un soutien, des conseils et un traitement aux personnes confrontées à un large éventail de problèmes de santé mentale.

Mythe : Les personnes souffrant de troubles mentaux sont violentes ou dangereuses.

FAIT : Selon CAMH, seulement 4 % des homicides sont commis par des personnes souffrant d'une maladie mentale grave. Les personnes atteintes de maladie mentale sont en fait plus susceptibles d'être victimes de violence que d'en être les auteurs. Nous savons tous que les personnes atteintes d'une maladie mentale grave ont des démêlés avec le système de justice pénale, souvent parce que les soins et les soutiens sont inadéquats dans la collectivité.

Mythe : Ce qui se passe chez soi ne devrait pas être partagé en public.

FAIT : Bien que la vie privée soit importante, les problèmes de santé mentale doivent faire l'objet d'une attention qui dépasse le cadre de la maison. S'ouvrir et chercher du soutien peut conduire à la guérison et à la croissance, en favorisant une communauté plus compréhensive et plus compatissante. Qu'il s'agisse d'une thérapie, d'un groupe de soutien ou d'un entretien avec des amis ou des membres de la famille, demander de l'aide est une décision courageuse.

Mythe : Il est impossible de se remettre d'une maladie mentale.

FAIT : Avec un traitement et un soutien appropriés, de nombreuses personnes sont en mesure de se rétablir complètement de leur maladie mentale. Par exemple, la psychothérapie et les traitements de santé mentale ont fait l'objet de recherches approfondies et se sont révélés efficaces dans le traitement des maladies mentales. Ces traitements peuvent aider les individus à développer des mécanismes d'adaptation et à acquérir de nouvelles compétences pour gérer leurs symptômes, ce qui leur permet de fonctionner et de profiter de leur vie.

Mythe : Les personnes souffrant de troubles mentaux ne peuvent pas mener une vie épanouie.

FAIT : Les troubles mentaux peuvent être difficiles à vivre, mais ils ne doivent pas définir la vie d'une personne. Avec un soutien et un traitement appropriés, les personnes atteintes de troubles mentaux peuvent s'épanouir dans divers aspects de la vie, tels que l'éducation, le travail et les relations personnelles. En outre, les personnes atteintes de troubles mentaux peuvent apporter une contribution significative à la société. De nombreux artistes, scientifiques et leaders ont souffert de troubles mentaux et leur expérience a exercé une influence positive sur leur travail. En partageant leur histoire, ils ont contribué à réduire la stigmatisation et à promouvoir la compréhension de la santé mentale.

Mythe : Je ne suis pas en mesure d'aider une personne atteinte d'une maladie mentale.

FAIT : Les amis et les proches peuvent avoir un effet très positif sur l'état mental d'une personne et sur sa capacité à se faire soigner. Voici une liste de choses que vous pouvez faire pour l'aider :

- Écouter la personne si elle veut parler
- Traitez-les avec respect et dignité, comme nous devrions le faire pour tout le monde.
- Demandez-leur comment vous pouvez les aider
- S'ils ont mentionné une condition ou un trouble spécifique, renseignez-vous à ce sujet.
- Faites-leur savoir que vous êtes disponible
- Éviter de les définir par leur(s) diagnostic(s) ou en utilisant des étiquettes comme "fou".

Ressource Additionnelle : Centre de Toxicomanie et de Santé Mentale (CAMH) : www.camh.ca/fr

Avertissement : Cette fiche d'information est à des fins informatives uniquement et ne remplace pas les conseils médicaux professionnels.

QUESTIONS DIRECTRICES

1. Quels mythes sur la santé mentale vous ont le plus surpris ? Pourquoi est-il important de réfuter ces idées fausses ?
2. Avez-vous déjà rencontré quelqu'un qui croyait en ces mythes ? Comment avez-vous réagi ou éduqué cette personne ?
3. Comment la stigmatisation entourant la santé mentale affecte-t-elle les personnes qui luttent ? Que peut-on faire pour atténuer cet impact ?
4. Comment les mots que nous utilisons peuvent-ils influencer la stigmatisation autour de la santé mentale ? Pouvez-vous penser à des façons alternatives de discuter de la santé mentale qui favorisent la compréhension et l'empathie ?
5. Comment pouvons-nous créer un environnement plus favorable pour que les gens puissent parler de leurs défis en santé mentale ? Pourquoi est-il essentiel que les amis, la famille et les communautés fassent preuve de compréhension ?