

■ ¿Qué puedes hacer para combatir el estigma?

1. **Usar el primer idioma de la persona.**
Diga, "una persona con esquizofrenia" contra "un esquizofrénico". Las personas no son sus diagnósticos.
2. **Evite estigmatizar el lenguaje.**
Llamando alguien "loco" o usar un diagnóstico como adjetivo perpetúa la percepción negativa.
3. **Educarse.**
Gran parte del estigma contra la salud mental y/o trastornos por consumo de sustancias puede atribuirse a la falta de conocimiento.
4. **Se comprensivo.**
Lo más probable es que ya conozcas a alguien con una afección. Piensa en cómo tus palabras y acciones podrían afectar a alguien que tiene problemas con su diagnóstico.
5. **Participa en un evento libre de estigmas.**
Programe un evento de estigma para su comunidad o asista a una reunión. Vea nuestro calendario de eventos el web.

■ Recursos comunitarios

Tratamiento y recuperación

**Richard Hall Community
Mental Health Center**
(908) 725-2800

Abogacía

NAMI NJ
(732) 940-0991

NCAAR- BH
(609) 689-0599

**Somerset County
Department of Human Services
Mental Health Administrator**
(908) 704-6302
Addiction Services Director
(908) 704-6309

Crisis Services

**Servicios de Detección de Emergencias
Psiquiátricas (Bridgeway PESS)**
(908) 526-4100

Para más información, contacte el
Departamento de Servicios Humanos del
Condado de Somerset al (908) 704-6300
www.co.somerset.nj.us/stigmafree

Sponsored by the
**SOMERSET COUNTY BOARD OF
COUNTY COMMISSIONERS**

stigma free
Somerset County

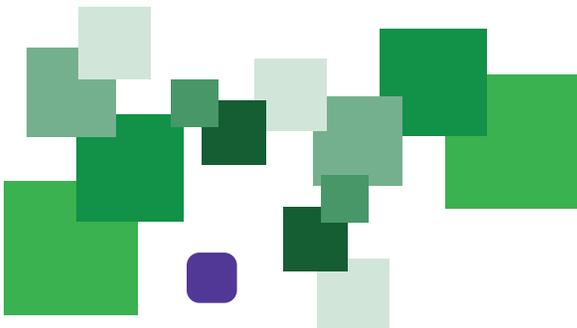
**Stop
The
Ignorance,
Gain
More
Awareness**

Somerset County
PROUD TO BE
stigma free

There is no health without mental health.
#breakthestigma #SCNJstigmafree



Somerset County
Department of Human Services
Office of Operations and Planning
Director: Michael Frost
27 Warren Street, Somerville, NJ 08876
Telephone: (908) 704-6300
Fax: (908) 704-1629



■ ¿Qué es el estigma?

El estigma se define como una marca de desgracia asociada con una circunstancia, cualidad o persona en particular. La percepción pública tiene mucho que ver con la prevalencia del estigma, especialmente cuando se trata de salud mental y consumo de sustancias. Las representaciones deficientes o inadecuadas de la salud mental y el uso de sustancias en los medios de comunicación populares pueden afectar negativamente la vida cotidiana de las personas que viven con estas condiciones.

■ Efectos de Estigma

La estigmatización puede tener consecuencias de gran alcance. Puede llegar al acoso, puede afectar negativamente las perspectivas de empleo y vivienda, y a menudo conduce al aislamiento y no dejar buscar tratamiento por miedo a ser visto como "loco". Muchos creen que tener un trastorno de salud mental o consumo de sustancias hace que las personas se vuelvan violentas, pero aquellos que tienen un diagnóstico son mucho más propensos a ser víctimas de un crimen violento.

■ Conceptos erróneos

Usted no necesita obtener ayuda si usted rezar / hacer ejercicio / cambiar su dieta

- **Todos esto pueden ser utilizado para enfrentar, pero solo un profesional de salud mental puede determinar qué nivel de atención se necesita.**

La salud mental y el consumo de sustancias son resultados del pecado, el diablo o la posesión.

- **No hay fallas morales asociadas con estas condiciones.**

"¡Estaba deprimido, pero luego hice esta cosa simple y mejoré!"

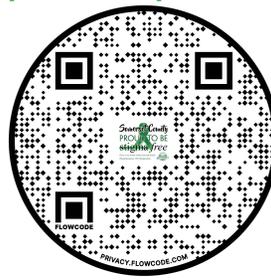
- **Sentirse deprimido y tener depresión clínica son cosas muy separadas. Muchos que no entienden la depresión clínica creen que tiene una simple "cura".**

Consumo de drogas o alcohol es una elección personal, no debemos simpatizar con estas decisiones.

- **El consumo de sustancias es una enfermedad y debe tratarse y considerarse con respeto. No criticamos moralmente a las personas con cáncer o diabetes.**

Alguien que toma medicamentos se ha "dado" o debería haber sido capaz de "superarlo".

- **Muchas condiciones son causadas por desequilibrios en la química del cerebro. Para muchos, esto significa que la medicación es necesaria para su recuperación.**



■ ¿Quién Somo?

Somos el Stigma Free Committee del Condado de Somerset. Algunos de nuestros miembros viven con trastornos de salud mental y consumo de sustancias y otros no, pero todos creemos que el estigma es dañino. Nuestro objetivo es educar a nuestra comunidad a través de nuestras historias personales y testimonios, y demostrar que una persona con una condición es indistinguible que alguien sin uno. A través del tratamiento y el apoyo, la recuperación es posible lograr y mantener.

Lenguaje estigmatizante para evitar

"No puedo creer que esté saliendo con esa chica loca."

*"Soy **adicto** a las tazas de mantequilla de maní de chocolate."*

*"Es un **esquizofrénico**. Es como si tuviera **múltiples personalidades** o algo así"*

*"Te ves como un **drogadicto** con ese peinado."*

*"Me voy a **matar** si tengo que escribir otra palabra."*

*"Es solo mi ex que es una **psicópata**."*

*"No puede evitarlo, es un **drogadicto**."*

Las palabras importan: Use el primer lenguaje de la persona al discutir diagnósticos y síntomas.