

Sëmundjet Mendore: Mite dhe Fakte

Sëmundjet mendore edhe janë të zakonshme edhe keqkuptohen shumë dhe shpesh. Njerëzit me sëmundje mendore shpesh diskriminohen nga të tjerët që mendojnë se janë probleme të pazakonshme dhe besojnë në stereotipet e dëmshme. E vërteta është që sëmundjet mendore mund t'i ndodhin kujtdo. Pajisu me faktet, pastaj përdor njohuritë e tua për të edukuar të tjerët dhe ndihmuar njerëzit pranë që po përjetojnë probleme.

MIT	FAKT
Për njerëzit me sëmundje mendore nuk ka shpresa.	Njerëzit mund të rikuperojnë, dhe rikuperojnë! Ka më shumë trajtime, shërbime dhe sisteme mbështetjeje komunitare se kurrë më parë, dhe të tjera janë duke u përgatitur. Njerëzit me sëmundje mendore jetojnë jetë aktive dhe produktive.
Nuk mund të bëj asgjë për dikë me sëmundje mendore.	Mund të bësh shumë, duke filluar me atë se si vepron dhe flet. Mund të krijosh një mjedis të bazuar mbi pikat e forta të njerëzve dhe të promovosh të kuptuarit. Për shembull, trajtoji njerëzit me sëmundje mendore me respekt dhe dinjitet, ashtu si do trajtoje këdo tjetër.
Njerëzit me sëmundje mendore janë të dhunshëm dhe të paparashikueshëm.	Në fakt, shumica e njerëzve me probleme të shëndetit mendor janë jo më të dhunshëm se të gjithë njerëzit e tjerë. Njerëzit me sëmundje mendore kanë shumë më tepër gjasa të jenë viktimë të krimit. Ti ndoshta njeh dikë me një sëmundje mendore dhe nuk e ke kuptuar fare.
Sëmundjet mendore nuk më cenojnë mua.	Sëmundjet mendore cenojnë pothuajse çdo familje në Amerikë. Sëmundjet mendore nuk diskriminojnë—të rritur, fëmijë, adoleshentë, të moshuar, të gjithë përjetojnë probleme të shëndetit mendor.
Sëmundjet mendore shkaktohen nga dobësi të karakterit.	Sëmundjet mendore janë produkte të ndërveprimit mes faktorëve biologjikë, psikologjikë dhe socialë. Edhe influencat sociale, si humbja e një personi të dashur apo punës, mund të kontribuojnë në zhvillimin e problemeve të ndryshme të shëndetit mendor.
Kur dikush preket nga një sëmundje mendore, nuk rikupërohet më kurrë.	Studimet kanë treguar që shumica e njerëzve me sëmundje mendore përmirësohen, dhe shumë rikuperojnë plotësisht. Rikuperimi i referohet procesit në të cilin njerëzit janë të aftë të jetojnë, punojnë, mësojnë dhe marrin pjesë plotësisht në komunitetet e tyre. Për disa individë, rikuperimi është aftësia për të jetuar një jetë të plotësuar dhe produktive. Për të tjerë, rikuperim do të thotë reduktimi apo zhdukja e plotë e simptomave. Shkenca ka treguar që shpresa luan një rol integral në rikuperimin e një individi.
Fëmijët sillen keq në shkollë, apo ngelin në klasë, vetëm që të marrin vëmendje.	Problemet me sjelljen mund të jenë simptoma të problemeve emocionale, të sjelljes apo mendore, dhe jo thjesht veprime për të kërkuar vëmendje. Fëmijët mund të jenë të suksesshëm në shkollë nëse u jepet vëmendja, të kuptuarit dhe shërbimet e përshtatshme të shëndetit mendor.