

Estigmatització

Carta d'una lectora del diari arran d'un treball de la universitat



La salut emocional s'ha vist afectada per la pandèmia | Pexels

[despiece]Senyor director,
[nointext]

L'estigmatització és definida per l'Institut d'Estudis Catalans com: "Procés pel qual un grup amb poder defineix el que és normal i deixa fora d'aquesta definició altres conductes que, en conseqüència, són considerades desviades." Què és el normal i què no ho és?

L'estigma, una etiqueta tan negativa i tan difícil d'eliminar, establerta sobre algunes persones pel fet de ser diferents als cànons que ha establert la societat. Aquesta etiqueta genera diferents actes que hem vist arreu del món i en diverses ocasions, actes de discriminació i rebuig. Arrel de la situació actual, de la pandèmia, han augmentat els trastorns mentals arreu del món, com el trastorn depressiu o d'ansietat.

Hem de treballar tots i totes per eliminar els estigmes, també aquells que afecten a les persones amb trastorns mentals, sigui quin sigui el trastorn que pateixen.

La salut mental és igual d'important que la salut física, i això també és un aspecte de la societat que hem de canviar, els trastorns mentals estan molt invisibilitzats, sobretot arrel de la gran estigmatització que pateixen i en part també, perquè no es perceben a simple vista.

Per acabar, m'agradaria afegir que molta gent que pateix internament problemes amb la seva salut mental, no ho exterioritzen pel fet de que anar al psicòleg sempre ha sigut un tema tabú, encara que ara s'estigui normalitzant el fet d'anar-hi en busca d'ajuda, hi ha molta gent que segueix tenint aquest estigma. L'estigma està tan arrelat que inclús la gent amb aquests

problemes ho amaguen i se senten diferents.

Clàudia Casas Cocera

[/despiece]

[noticiadiari]68/12444[/noticiadiari]