

# Salud mental, Estigmatización y Discriminación

## Paso 1 - Salud mental, Estigmatización y Discriminación

Muchas personas de nuestras comunidades se ven afectadas por estigmatización y discriminación. Las personas pueden ocultar sus experiencias de salud mental y no pedir ayuda debido a la estigmatización y discriminación.

Aquí escuchamos las experiencias personales de estigmatización y discriminación:

Encontrará una transcripción del video aquí: [Transcript - Stigma and Discrimination](#)

## ¿Qué son la estigmatización y discriminación?

### Estigmatización (o Estigma)

La estigmatización por salud mental se produce cuando, debido a su experiencia de salud mental, la persona es percibida de forma negativa.

La estigmatización puede llevar a las personas a sentir los siguientes:

- Vergüenza
- Culpa
- Desesperanza
- Angustia

La estigmatización puede empeorar la salud mental de la persona y aumentar las probabilidades de que no busque ayuda cuando la necesite.

### Discriminación

La discriminación se produce cuando la persona recibe trato negativo como consecuencia de cosas como su identidad sexual, sexualidad, etnicidad o estado de salud mental.

La discriminación puede empeorar la salud mental de la persona y aumentar las probabilidades de que no busque ayuda cuando la necesite.

Si le preocupa pedir ayuda debido a la estigmatización o discriminación, piense en empezar por una llamada anónima a un número que atiende las 24 horas, todos los días, y pedir consejo; puede llamar a:



Suicide Call Back Service (Servicio de llamada para casos de suicidio) 1300 659 467

Kids Helpline (Servicio telefónico de consejería para el menor) 1800 55 1800

Mensline Australia (Servicio telefónico de consejería para los hombres) 1300 78 99 78

**Para llamar a estos servicios podrá usar un intérprete las 24 horas, todos los días: llame a TIS al 131 450. Dígalos el idioma que necesita ("Spanish") y con qué servicio desea comunicarse.**

## **¿Qué puede hacer para derribar la estigmatización y discriminación?**

Para desafiar la estigmatización o discriminación, hable sin reservas cuando las personas que le rodean hagan comentarios negativos o incorrectos sobre la salud mental.

Puede compartir información con los miembros de la comunidad acerca de la salud mental y las experiencias de estigmatización y discriminación.

En este video encontrará un mensaje sobre la estigmatización:

Si desea informarse más sobre la estigmatización y discriminación, explore algunos de estos recursos

### **Más recursos**

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ServicesAndSupport/stigma-discrimination-and-mental-illness>

[https://healthywa.wa.gov.au/Articles/S\\_T/Stigma](https://healthywa.wa.gov.au/Articles/S_T/Stigma)

<https://www.beyondblue.org.au/about-us/position-statements-and-policy-submissions/stigma-discrimination>

<https://www.beyondblue.org.au/docs/default-source/policy-submissions/stigma-and-discrimination-associated-with-depression-and-anxiety.pdf>

no results