

# DESMINTIENDO 5 MITOS DE LA SALUD MENTAL

1

"Los psicólogos y los psiquiatras son para locos"

Cualquier persona que presente una dificultad en su vida, puede buscar ayuda profesional, sin la necesidad de tener un trastorno mental

2

"Usted lo que está buscando es llamar la atención"

Una de las manifestaciones de las enfermedades de salud mental son el autolesionarse, ingerir sustancias psicoactivas, llorar, quedarse en la cama, encerrarse y lo que realmente están pidiendo es ¡AYUDA!

3

"La terapia psicológica y los medicamentos no sirven"

La persona que trata la salud mental, se encuentra un 66-73% mejor que la persona que no lo maneja (López, García, Escolano, 2002).

4

"Los psicólogos dan consejos"

Los psicólogos no dan consejos, los psicólogos entrenan en herramientas y en habilidades para superar las dificultades por las que está pasando en consultante

5

"Las personas con enfermedad mental no se recuperan"

Dependiendo del tratamiento que tenga la persona, puede mejorar en cuanto a sus actuaciones, como llevar su vida, los propósitos de los mismos, mejorar los síntomas y signos de la enfermedad

¡En nuestro sitio web encontrarás varias infografías con mucha información importante de la salud mental!

Más información en [https://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo/?page\\_id=248](https://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo/?page_id=248)