

МИФЫ

Люди с психическими заболеваниями навсегда обречены

Только сумасшедшие обращаются к специалистам по психическому здоровью.

Физическая форма автоматически делает меня невосприимчивым к проблемам психического здоровья.

Плач - это признак слабости.

Болезненные ощущения - это результат плохого отношения.

Негативные эмоции - это плохо и их следует подавлять.

Прием психотропных таблеток нанесет мне еще больший вред и сделает меня зависимым.

ФАКТЫ

Большинство людей с психическими расстройствами излечиваются и живут нормальной жизнью

Как и в любой другой области медицины, специалисты по психическому здоровью - это квалифицированные люди, которые оказывают помощь при легких и тяжелых расстройствах, связанных с психическими расстройствами.

Хотя физическая форма играет определенную роль в улучшении душевного состояния человека, она не может сделать его неуязвимым для проблем с психическим здоровьем, поскольку существует ряд триггеров, которые могут привести к таким проблемам.

Плач - это естественный механизм исцеления нашего тела. Вы смеетесь, когда счастливы, и плачете, когда вам плохо или грустно.

Людям легче выразить гнев вместо печали, когда они испытывают боль. Это не обязательно отношение.

Негативные эмоции порой придают нам силы и побуждают действовать в сложных ситуациях. Таким образом, здоровым подходом является принятие как положительных, так и отрицательных эмоций и умение управлять ими.

Психотропные таблетки - это такие же лекарства, как и любые другие препараты в медицине. Прием лекарств по рекомендации психиатра и отзывы о них являются неотъемлемой частью лечения. Это не приведет к зависимости. Лечение должно проходить под наблюдением.