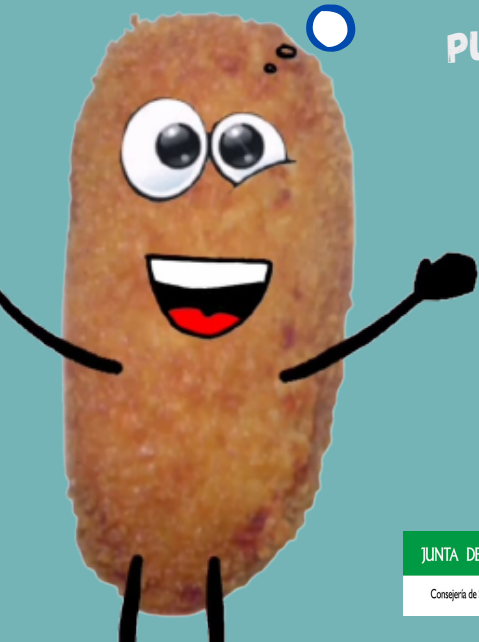


# LA OCA ANTI ESTIGMA *en Salud Mental*

- 1** Para jugar tan solo necesitas un dado y tantas fichas como participantes.
- 2** El juego consiste en avanzar casillas según el número que te salga al lanzar el dado.
- 3** Cuando caigas en una casilla deberás responder la pregunta, si aciertas te quedas donde estás. .. pero si fallas debes retroceder 2 casillas.
- 4** Gana el primero/a que llegue a la casilla final.

**¡¡A JUGAR!!**

**PUEDES DESCARGAR TU TABLERO EN  
[WWW.FEAFESEXTREMADURA.COM](http://WWW.FEAFESEXTREMADURA.COM)**



**FEAFES** Salud Mental  
**EXTREMADURA**

**S.I.O JUVENTUD**

**SERVICIO REGIONAL DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN EN SALUD  
MENTAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES**

**682 632 100**



[saludmentaljuventud@gmail.com](mailto:saludmentaljuventud@gmail.com)

[www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com)

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

# RESPUESTAS

1. La Salud Mental es un estado de bienestar que nos permite vivir con calidad, relacionarnos satisfactoriamente, saber afrontar los sinsabores de la vida con fortaleza y buena disposición.
2. No solo son trastornos, también es no saber afrontar situaciones y sentirse al con uno/a mismo/a. La forma en la que gestionamos o vivenciamos esas situaciones pueden derivar en un malestar emocional que nos impida, a veces, disfrutar y sentirnos plenos/as.
3. Significa Trastornos Mental Grave. Se caracterizan por un sufrimiento psíquico continuado en el tiempo que necesita atención especializada continuada y que puede generar discapacidad.
4. No. Las personas con problemas de Salud Mental pueden o no destacar en algún campo artístico al igual que el resto de la ciudadanía. No es algo cierto ni habitual.
5. ¡Por supuesto que sí pueden trabajar! Los problemas de Salud Mental no suponen ningún impedimento para poder trabajar. Muestra de ello es el streamer Ibai Llanos, quien ha reconocido públicamente tener un problema de Salud Mental.
6. Salud Mental .
7. Totalmente falso. Los intentos de suicidio tienen detrás una carga enorme de sufrimiento y desesperación. Escuchar, acompañar, comprender y dar el mensaje de que todo malestar es pasajero son herramientas que debemos utilizar.
8. El estigma en Salud Mental son prejuicios. Ideas falsas y llenas de estereotipos debidas a la falta y/o mala información sobre los problemas de salud mental. Conlleva discriminación.
9. ¡Por supuesto que las mujeres con TMG pueden ser madres y además, buenas madres! Un problema de Salud Mental ni te define ni tiene nada que ver con ser buena o mala madre.
11. Centro de Salud Mental. Los psiquiátricos YA NO EXISTEN. No se puede recluir de por vida en Instituciones a las personas que tengan un problema de Salud Mental.
12. Cierto. Las personas con problemas de Salud Mental tienen la misma probabilidad de cometer un acto delictivo que cualquier otra. De hecho, es más habitual que las personas con problemas de Salud Mental sean víctimas de agresiones, malos tratos y abusos.
13. Cierto, el consumo de drogas puede desencadenar o empeorar trastornos de Salud Mental, particularmente en las personas más vulnerables.
14. Al 112, en caso de urgencia o emergencia. Ante cualquier otro tipo de problema de Salud Mental que no revista gravedad, es aconsejable dirigirse al personal médico de Atención Primaria para consultar las dudas y solicitar ayuda
16. El suicidio, las urgencias de Salud Mental reciben a diario un número creciente de jóvenes que han intentado suicidarse. De 3.671 suicidios ocurridos en España en 2019, 406 son de jóvenes de menos de 15 a 29 años.
17. EL S.I.O Juventud es un Servicio (teléfono, email o whastapp) de Información y Orientación en Salud Mental dirigido a los jóvenes de Extremadura puesto en marcha desde nuestra federación. Es absolutamente confidencial.
18. Persona con Discapacidad Psicosocial. No decimos "canceroso/a" por ejemplo. El uso correcto del lenguaje incluye y humaniza.
19. La conducta suicida no es valiente ni cobarde, está vinculada a un altísimo grado de sufrimiento de la persona.
21. Todas son correctas. La causa de la esquizofrenia aún es desconocida. Tiene componentes biológicos, psicológicos y sociales. Es un trastorno mental grave que tiene algunos síntomas, como las alucinaciones y delirios que puede resultarnos difícil comprender pero que causan mucho sufrimiento a la persona. ¡Infórmate bien!
22. En el ámbito de la Salud Mental significa dotar de herramientas y conocimientos a la persona con problemas de Salud Mental para que sean ellos/as los que defiendan sus derechos y mejoren su calidad de vida. Nada para Mi sin Mi.
23. Respuesta libre.
25. Por supuesto que sí, y la mejor ayuda es hablar abiertamente, sin miedo, sin tabú y sin prejuicios aconsejándole que pida ayuda si es necesario.
26. Mitos o creencias negativas dirigidos a un colectivo. Por ejemplo: Las personas con problemas de SM son violentas.
27. Falso, la mitad de los trastornos mentales presentan síntomas antes de que una persona cumpla 14 años.
28. Alerta Estigma es un programa de acción de lucha contra el estigma en Salud Mental. Tú también puedes denunciar situaciones.
30. Los 14 años.
31. Son conductas de sobreprotección, coacción, infantilismo y lástima. Esta práctica sigue muy presente en nuestra sociedad y es más frecuente que se dé ante personas con problemas de SM, quienes ven restringidos sus derechos impidiendo desarrollarse plenamente como persona.
32. Verdadero, pero la recuperación en Salud Mental no es sinónimo de curación; es aprender a adaptarse a una nueva realidad.
33. Su (mal) uso está asociado a aspectos negativos como el sufrimiento de estrés, un menor autocontrol, una mayor sensación de soledad y una menor felicidad. "Si bloquear, dejar de seguir o no leer comentarios te viene bien...¡HAZLO!".
34. Es una herramienta de FEAFES Salud Mental Extremadura que detecta e interviene (si procede) ante situaciones en las que no se respetan los derechos a través del Programa #AlertaEstigma.
35. Los dos, Van Gogh y Edvard Munch.
36. Cierto. Más de la mitad de jóvenes de 12 a 19 años presenta comportamientos de este tipo . Algunos de ellos son: cortes, golpes, quemaduras, y abuso de sustancias tóxicas.
37. 1 de cada 4.
38. Es la actitud NEGATIVA llena de prejuicios y estereotipos hacia uno mismo vinculada a sentimiento de desigualdad, inferioridad y falta de autoestima. "Si creo que tener trastorno bipolar me impide trabajar... no trabajaré nunca."
39. Tienen los mismos derechos que el resto de la ciudadanía.
40. Es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por cambios bruscos de humor (agitación/depresión) que también genera mucho sufrimiento. No uses la palabra a la ligera.
41. Verdadero. Un trastorno Mental no causa ni es una discapacidad intelectual. Son dos cosas diferentes. Una persona que presenta un Trastorno Mental no tiene por qué ver alteradas sus capacidades cognitivas o destrezas.