

Akıl Sağlığı, Dışlanma ve Ayırmıcılık

Adım 1 - Akıl Sağlığı, Dışlanma ve Ayırmıcılık

Toplumlarımızdaki bir çok kişi dışlanma ve ayırmıcılıktan etkilenmektedir. İnsanlar akıl sağlığı ile ilgili deneyimlerini saklayabilmekte ve dışlanma ve ayırmıcılık nedenleriyle yardım aramamaktadırlar.

Biz burada insanların dışlanma ve ayırmıcılıkla ilgili deneyimlerini dinleriz:

Bu videonun metni şuradadır: [Transcript - Stigma and Discrimination](#)

Dışlanma ve ayırmıcılık nedir?

Dışlanma

Akıl sağlığı nedeniyle dışlanma insanların akıl sağlığı ile ilgili deneyimleri nedeniyle olumsuz biçimde algılanmalarıdır.

Dışlanma insana şunları hissettirebilir:

- Utanç
- Suçlanma
- Umutsuzluk
- Bunalım

Dışlanma insanların akıl sağlığı rahatsızlığını daha kötüleştirebilir ve gereksindikleri zaman yardım alma olasılığını azaltır.

Ayırmıcılık

Ayırmıcılık insanlara cinsel kimlikleri, cinsellikleri, etnik kökenleri ya da akıl sağlığı rahatsızlıkları nedenleriyle olumsuz biçimde davranılmasıdır.

Ayırmıcılık insanların akıl sağlığı rahatsızlığını daha kötüleştirebilir ve gereksindikleri zaman yardım alma olasılığını azaltır.

Dışlanma veya ayırmıcılık nedeniyle yardım arama konusunda endişeliyseniz tavsiye edinmek için aşağıdaki gibi bir 24/7 anonim yardım hattına telefon ederek başlamayı deneyin:

Lifeline 13 11 14

İntihar Geri Arama Servisi 1300 659 467

Çocuklar Yardım Hattı 1800 55 1800

Avustralya Erkekler Hattı 1300 78 99 78

Bu servislerle 24/7 ilişkiye geçmek için 131 450 numaradan TIS'i arayarak tercüman kullanabilirsiniz. Hangi dile gereksindiğinizi ve hangi servisle bağlantı kurmak istediğinizi söyleyin.

Dışlanma ve ayrımcılığı yenmek için ne yapabilirsiniz?

Çevrenizdeki insanlar akıl sağlığı hakkında olumsuz ya da yanlış şeyler söyledikleri zaman dışlanma veya ayrımcılığa karşı koymak için sesiniz çıkarın.

Akıl sağlığı ve dışlanma ve ayrımcılık deneyimleri hakkında toplumlarımızdaki insanlarla bilgi paylaşabilirsiniz.

Dışlanma hakkında şu videoyu seyredin:

Dışlanma ve ayrımcılık hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız, aşağıdaki kaynakları araştırın.

Daha çok kaynak

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

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