


Come ridurre lo stigma

La ricerca dimostra che sforzarsi di sopprimere le proprie reazioni di **paura** o **disagio** davanti a una persona con un disturbo mentale non serve a ridurre lo stigma.

Anzi può innescare **effetti paradossali**: più ci si sforza di sopprimere un pensiero, più è probabile che questo pensiero si ripresenti.

Strategia di intervento	Cosa significa	Come funziona	Esempi pratici
 <p data-bbox="392 582 705 646">Diffondere informazioni che sfidano gli stereotipi</p>	<p data-bbox="739 582 1008 686">Fornire esempi positivi del gruppo stigmatizzato.</p>	<p data-bbox="1041 582 1377 821">Gli esempi devono essere numerosi, e non troppo distanti dallo stereotipo originale: altrimenti, chi ascolta può pensare si tratti solo di eccezioni.</p>	<p data-bbox="1411 582 2116 821">Mostrare rappresentazioni positive di individui con disturbi mentali nei mass media, o in libri, film, serie tv. Piattaforme come Youtube, Instagram, o TikTok ospitano spesso materiali su questo tema, e possono rappresentare un modo per coinvolgere i ragazzi e le ragazze nell'esplorazione dell'argomento.</p>
 <p data-bbox="392 901 649 965">Facilitare il contatto interpersonale</p>	<p data-bbox="739 901 1008 1045">Mettere in contatto le persone con individui stigmatizzati.</p>	<p data-bbox="1041 901 1377 1117">Chi racconta deve essere qualcuno o qualcuna in cui il pubblico può identificarsi: obiettivi condivisi, stato sociale affine, etc.</p>	<p data-bbox="1411 901 2116 973">Organizzare presentazioni di persone con disturbi mentali in contesti educativi.</p>
 <p data-bbox="392 1189 537 1252">Esercitarsi all'empatia</p>	<p data-bbox="739 1189 1008 1396">Stimolare a immedesimarsi in un'altra persona, cioè immaginare come l'altra persona si sentirebbe.</p>	<p data-bbox="1041 1189 1377 1428">Chi ascolta deve essere in grado di immaginare gli stati emotivi altrui, che è un processo differente dal pensare "come mi sentirei io se...".</p>	<p data-bbox="1411 1189 2116 1324">Ascoltare storie, difficoltà, ed esperienze personali di persone che convivono con disturbi mentali, chiedendo ai ragazzi e alle ragazze di immaginare le emozioni vissute da chi parla.</p>

Il linguaggio come carburante per lo stigma: come parliamo di salute mentale

Identificare una persona con la sua condizione di salute significa ridurre la sua **intera identità** al disturbo mentale. In questo modo si nega all'individuo la **complessità** che definisce gli esseri umani, contribuendo così a perpetuare lo stigma.

Una ragazza intervistata sul tema, racconta:

“Quando ti attaccano un'etichetta, ti senti in trappola senza via di uscita.

La categorizzazione sani / malati, inoltre, non corrisponde a realtà: i disturbi mentali esistono in un **continuum** che va dal leggero stress temporaneo a condizioni di disabilità a lungo termine.

È quindi opportuno evitare di etichettare l'individuo come “disturbato” o “malato mentale”, e utilizzare invece un linguaggio che indichi la condizione come una delle caratteristiche che appartengono alla persona, ma che non ne definiscono l'intera identità.

