



Primer Día – Eliminación de estigmas

Orar

Santa Dimpna (Siglo VII) es conocida como la patrona de las personas que padecen trastornos y enfermedades mentales y neurológicas, así como de los profesionales de la salud mental. Según la leyenda, era una princesa irlandesa que huyó de su padre, un hombre que al parecer padecía una enfermedad mental. Se dice que se estableció en Geel, Bélgica, pero finalmente fue encontrada y martirizada por su padre. La gente de Geel construyó una iglesia en su honor y muchos peregrinaron allí buscando curarse de una enfermedad mental. Llegaron tantos peregrinos que la gente de Geel comenzó a abrirles sus hogares, proporcionándoles un lugar donde quedarse. Las personas con enfermedades mentales podrían vivir y trabajar en su comunidad sin estigma ni discriminación. Incluso hoy en día, la ciudad de Geel es conocida como un modelo de aceptación comunitaria de personas que viven con enfermedades mentales.



Santa Dimpna, gran obradora de maravillas en toda aflicción de la mente y del cuerpo, imploramos humildemente tu poderosa intercesión ante Jesús a través de María, por la salud de los enfermos. Santa Dimpna, patrona de las personas con problemas de salud mental, vela siempre por esos hombres y mujeres, por su curación y recuperación, y por el fin del estigma y la indiferencia en la sociedad. Amén.

Santa Dimpna, ruega por nosotros.





Aprender

Muchas personas experimentarán un desafío de salud mental en algún momento de su vida. Las tres categorías de trastornos más comunes son los trastornos depresivos, los trastornos de ansiedad y los trastornos por uso de sustancias. Sin embargo, a pesar de lo común que es la enfermedad mental, las personas que viven con los síntomas de una enfermedad mental todavía enfrentan la carga adicional del estigma. El autoestigma puede provocar baja autoestima, baja autoeficacia y sentimientos de inutilidad. Además, el estigma puede dar lugar a la discriminación, por ejemplo, en materia de vivienda o empleo.

La estigmatización también puede ocurrir en entornos importantes dentro de la Iglesia. Muchas personas que enfrentan enfermedades mentales o enfrentan desafíos de salud mental buscan ayuda de la Iglesia, a menudo antes que profesionales de la salud mental, y reciben apoyo social vital dentro de la vida parroquial. Pero si perciben estigmatización en la Iglesia, es posible que eviten involucrarse. Los estereotipos comunes incluyen que las personas con mala salud mental son peligrosas, de alguna manera

responsables de sus síntomas, incapaces de cuidar de sí mismas y con pocas probabilidades de recuperarse alguna vez. ¡Estos estereotipos son falsos! Una de las primeras maneras de erradicar los estigmas de la vida de la Iglesia es aprender sobre la salud mental.

Actuar

Antes de que podamos avanzar colectivamente hacia la eliminación de los estigmas de la Iglesia, primero debemos reflexionar sobre nuestras propias creencias y comportamientos hacia las personas que viven con problemas de salud mental. Obtengan más información sobre cuán amplio es el término enfermedad mental, que abarca, por ejemplo, trastornos depresivos, trastornos de ansiedad, esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno obsesivo-compulsivo y trastornos alimentarios. Para disipar los estereotipos que pueda tener, consideren tomar [The Sanctuary Course \[El curso del Santuario\] para católicos](#) para aprender más sobre la salud mental, incluidas las enfermedades mentales, y cómo acompañar a otros feligreses en su camino hacia la salud mental.