

*each  
is  
of  
solution*

*of us  
part  
the*

**Each of us**  
is part of the solution  
Let's end mental health stigma together



[www.eachofus.eu](http://www.eachofus.eu)

#EACHOFUS

## ¿Qué es Each of Us?

**Each of us** es una campaña contra el estigma y la discriminación organizada por [Mental Health Europe](#). El objetivo principal de esta campaña es fomentar la sensibilización entorno a cuestiones de salud mental. Each of Us tiene el objetivo de mostrar que los problemas de salud mental son más comunes de lo que pensamos, y que Each of Us puede ser parte de la solución para cambiar la mentalidad y poner fin al estigma y la discriminación contra las personas con problemas de salud mental.

- **Uno de cada cuatro** de nosotros podemos padecer algún problema de salud mental a lo largo de nuestras vidas.
- **Uno de cada cinco** adolescentes en Europa es afectado por al menos un problema psicológico en un año dado.
- **Tres cuartos** de las empresas europeas informan de la presencia de al menos un riesgo psicosocial en el lugar de trabajo.

Los números hablan por sí mismos: La salud mental es un problema importante de salud pública, económico, y social que preocupa hoy en día a millones de personas en Europa a lo largo de toda su vida.

## ¿Por qué una campaña anti-estigma?

Aunque la sensibilización entorno a las cuestiones de salud mental ha mejorado durante la última década, el estigma y la discriminación que la gente con problemas de salud mental tiene que enfrentar continúa estando a un nivel inadmisiblemente alto. Esto se debe principalmente a la percepción social de los problemas de salud mental que está fundamentalmente dominada por estereotipos negativos. Las ideas preconcebidas sobre las personas con problemas de salud mental continúan prevaleciendo no sólo en las redes sociales sino también en la TV, en ambientes profesionales y escolares, así como en el sector de la salud debido principalmente a una falta de conocimiento y sensibilización.

Hay que llevar a cabo una campaña anti-estigma a nivel local, regional, y nacional focalizando en grupos específicos para ayudar a aumentar la sensibilización y combatir las ideas preconcebidas y los estereotipos. Necesitamos acabar con el estigma y la discriminación porque las personas con problemas de salud mental son discriminadas en la vida diaria, se les niega el acceso a bienes y servicios, o son tratadas injustamente; pero también porque el estigma puede reducir la disposición de los responsables de formular las políticas para invertir en salud mental.

## ¿Para qué sirve?

Esta campaña va dirigida a los responsables de formular las políticas, a los jóvenes, a los trabajadores, y al público en general para incrementar la sensibilización y acabar con el estigma entorno a la salud mental.