정신 건강에 대한 낙인과 오해에 어떻게 대처해야 할까요?

안타깝지만 모든 사람이 정신 질환을 이해하는 것은 아닙니다. 일부 사람들은 특정 진단이 무엇을 의미하는지에 대해 오해할 수 있습니다. 그들은 또한 당신이 무시하거나, 불쾌하거나, 상처가 된다고 생각하는 언어를 사용할 수 있습니다. 이로 인해 마음이 상할 수 있으며, 이러한 기분을 느끼게 하는 누군가가 가족 구성원, 동료 또는 의료 전문가인 경우에는 특히 그렇습니다.

그러나 당신은 혼자가 아니며 당신을 나쁘게 대하는 사람들을 참을 필요가 없다는 것을 기억하는 것이 중요합니다.

다음은 고려할 수 있는 몇 가지 선택지입니다.

* 사람들이 당신이 받은 진단이 실제로 무엇을 의미하는지 더 잘 이해할 수 있도록 신뢰할 수 있는 정보를 보여주세요. [정신 건강 문제 유형](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/" \o "정신 건강 문제 유형)에 대한 신뢰할 수 있는 정보는 Mind 페이지에서 찾을 수 있습니다.
* 치료에 더 적극적으로 참여하세요. 치료에 대해 말하고, 의견을 표명하고, 치료가 만족스럽지 않을 경우 취할 수 있는 조치에 대한 안내를 받기 위해 Mind 페이지의[정신 질환에 대한 도움 요청](https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/seeking-help-for-a-mental-health-problem/) 을 참조하세요.
* 옹호자에게 연락하세요. 옹호자는 당신의 선택을 지지하고 당신의 목소리를 낼 수 있도록 도와줄 수 있는 사람입니다. 가장 가까운 지역에 있는 Mind 단체의 연락처 정보를 확인하고 지원을 요청하세요([내 지역의 Mind](https://www.mind.org.uk/information-support/local-minds/)에서 검색하거나 또는 더 자세한 내용을 확인하려면  [옹호](https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/advocacy/) 항목을 참조하세요).
* 당신의 권리를 확인하세요. Mind 페이지의 [법적 권리](https://www.mind.org.uk/information-support/legal-rights/) 는 다양한 상황에서 귀하의 법적 권리에 대한 정보를 제공합니다.
* 당신의 경험을 이야기하세요. 당신의 이야기를 공유하는 것은 사람들의 이해를 개선시키고 그들의 태도를 바꾸는 데 도움이 될 수 있습니다(다른 사람들의 경험을 읽고 Mind 블로그에 기록하는 방법을 알아보려면 Mind의 [블로그 페이지](https://www.mind.org.uk/information-support/your-stories/)를 참조하세요).
* 캠페인에 참여하세요. Mind의 [캠페인 페이지](https://www.mind.org.uk/news-campaigns/campaigns/)에는 Mind에 참여할 수 있는 다양한 방법에 대한 세부 정보가 있습니다. 일부 지역에서는 정신 건강에 대한 낙인과 차별을 종식시키기 위해 지역 타임 투 체인지(Time to Change) 캠페인에 참여할 수 있습니다.

How can I deal with stigma and misconceptions about mental health?

Unfortunately, not everyone understands mental health problems. Some people may have misconceptions about what certain diagnoses mean. They may also use language you find dismissive, offensive or hurtful. This can be very upsetting – especially if someone who feels this way is a family member, colleague or a healthcare professional.

But it's important to remember that you aren't alone, and you don't have to put up with people treating you badly.

Here are some options for you to think about:

* Show people reliable information to help them understand more about what your diagnosis really means. You can find reliable information in Mind’s pages on [types of mental health problems](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/).
* Get more involved in your treatment. See Mind’s pages on [seeking help for a mental health problem](https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/seeking-help-for-a-mental-health-problem/) for guidance on having your say in your treatment, making your voice heard, and steps you can take if you're not happy with your care.
* Contact an advocate. An advocate is someone who can support your choices and help you make your voice heard. Find out the contact details for your nearest local Mind organisation and get in touch with them for support (find [your local Mind](https://www.mind.org.uk/information-support/local-minds/) here or see Mind’s pages on [advocacy](https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/advocacy/) for more information).
* Know your rights. Mind’s pages on [your legal rights](https://www.mind.org.uk/information-support/legal-rights/) provide information on your rights in a wide range of situations.
* Talk about your experience. Sharing your story can help improve people's understanding and change their attitudes (see Mind’s [blogs pages](https://www.mind.org.uk/information-support/your-stories/) to read about other people's experiences, and find out how to blog for Mind).
* Get involved in a campaign. Mind’s [campaigns page](https://www.mind.org.uk/news-campaigns/campaigns/) has details of the different ways you can get involved with Mind. In some locations, you may be able to join your local Time to Change campaign to help end mental health stigma and discrimination.