



7 ways to reduce the stigma of mental illness

Millions of people are affected by mental illness each year. Unfortunately, more than half of them either delay seeking treatment or do not get help at all due to the stigma associated with mental illness. Stigma causes people to feel ashamed, concerned about being treated differently, or to fear the loss of their livelihood due to something that is out of their control.

With compassion and support, people can recover and lead happier, healthier lives. Treatment is available and recovery is possible, but overcoming stigma is a critical first step in the process.

What you can do

The National Alliance on Mental Illness (NAMI) offers some suggestions about what we can do as individuals to help reduce the stigma of mental illness:

- 1 Talk openly about mental health—and discuss it no differently than physical health.
- 2 Show compassion for those with mental illness.
- 3 Be conscious of language—remind people that words matter.
- 4 Educate yourself and others—respond to misperceptions or negative comments by sharing facts and experiences.
- 5 Encourage equality between physical and mental illness—draw comparisons to how they would treat someone with cancer or diabetes.
- 6 Be honest about treatment—normalize mental health treatment, just like other healthcare treatment.
- 7 Let the media know when they are presenting stories of mental illness in a stigmatizing way.

Help is available. If you or someone in your household is struggling, please contact your program for free, confidential resources. Visit MagellanAscend.com (use Principal Enhanced) or call 1-800-588-8412 (TTY 711).

Black, Indigenous and People of Color
(BIPOC) Mental Health Awareness Month

Raising awareness and ending stigma

BIPOC and LGBTQ+ communities face unique stressors that increase vulnerability to mental health conditions. Increasing awareness of the issues people of color and those in marginalized communities face helps reduce stigma so that those with mental health concerns can get the help they need to thrive in their lives.

Mental health conditions do not discriminate based on race, color, gender or identity. Nearly 1 in 5 Americans will experience a mental illness each year and depression is the leading cause of disability in the United States. While non-White people experience relatively similar rates of mental illness as White people, they face unique stressors that increase vulnerability to mental health conditions when it comes to accessing mental health help.

Percent of community with mental illness

- 39% LGBTQ+
- 25% Multiracial
- 19% Native American or Alaskan Native
- 17% Black or African American
- 16% Latinx or Hispanic American
- 15% Asian American or Pacific Islander

Barriers to accessing care

Research indicates that, compared with people who are White, people in BIPOC communities are:

- Less likely to have access to mental health services
- Less likely to seek out treatment
- More likely to receive low or poor quality of care
- More likely to end services early

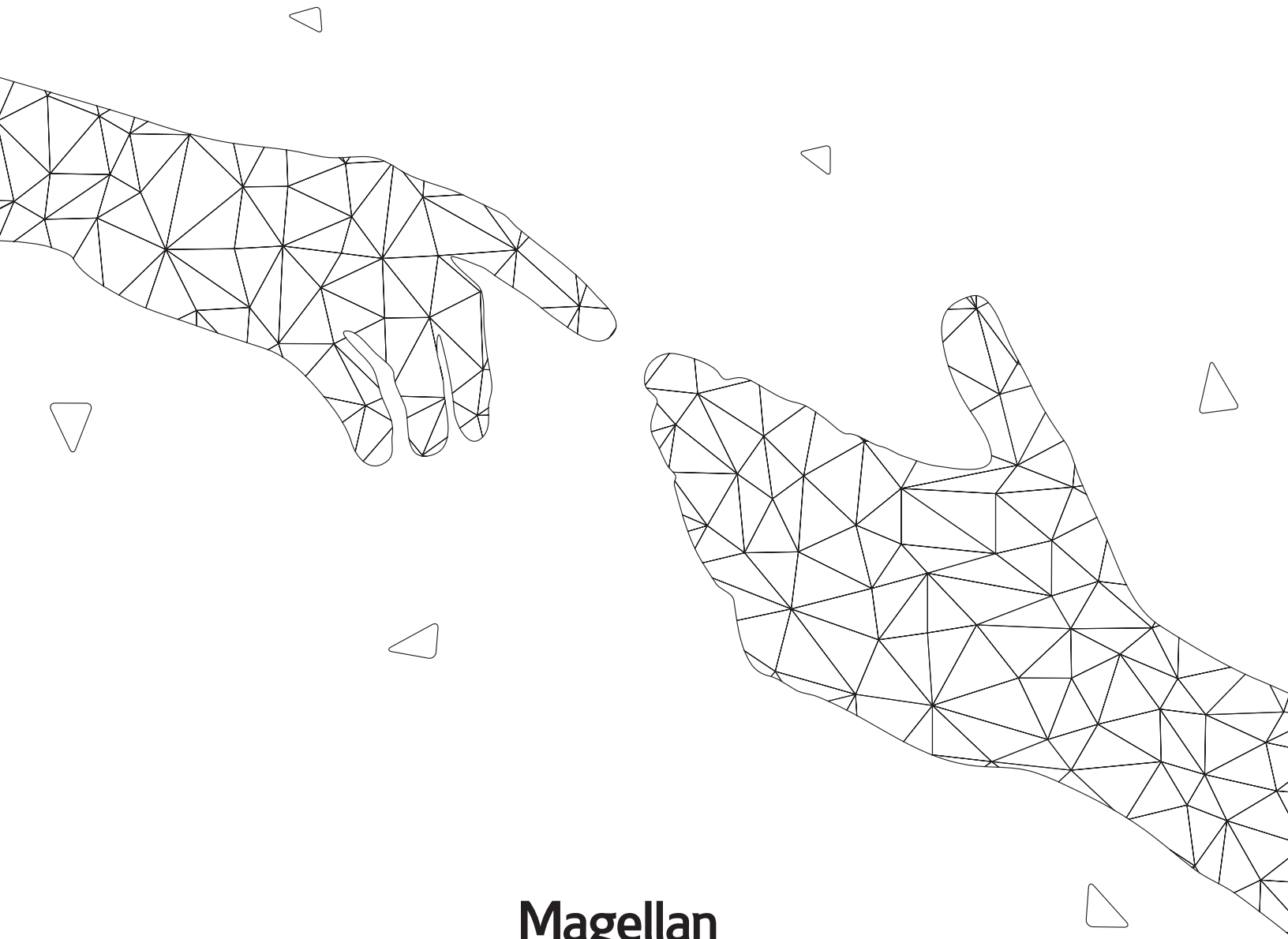
These barriers can be attributed to a variety of factors, such as cultural stigma around mental illness, systemic racism and discrimination, language barriers, a lack of health insurance, mistrust of mental healthcare providers and a lack of cultural competency on the part of mental healthcare providers.

Help is available. If you or someone in your household is struggling, please contact your program for free, confidential resources. Visit MagellanAscend.com (use Principal Enhanced) or call 1-800-588-8412 (TTY 711).



Be color brave, not blind.

– MELLODY HOBSON



Magellan
HEALTHCARE®

Black,
Indigenous,
and People of
Color (BIPOC)
Mental Health
Awareness
Month

Magellan
HEALTHCARE®





7 formas de reducir el estigma de las enfermedades mentales

Millones de personas se ven afectadas por enfermedades mentales cada año. Desafortunadamente, más de la mitad de ellas retrasan la búsqueda de tratamiento o no reciben ayuda en absoluto debido al estigma asociado con las enfermedades mentales. El estigma hace que las personas se sientan avergonzadas, preocupadas por ser tratadas de manera diferente o que teman la pérdida de su medios de subsistencia debido a algo que está fuera de su control.

Con compasión y apoyo, las personas pueden recuperarse y llevar vidas más felices y saludables. El tratamiento está disponible y la recuperación es posible, pero superar la estigmatización es un primer paso esencial en el proceso.

Qué puede hacer

La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI) ofrece algunas sugerencias sobre lo que podemos hacer individualmente para ayudar a reducir el estigma de las enfermedades mentales:

- 1 Hable abiertamente sobre la salud mental y no hable de ello de manera diferente a la salud física.
- 2 Muestre compasión por las personas con enfermedades mentales.
- 3 Sea consciente del lenguaje: recuerde a las personas que las palabras importan.
- 4 Educarse a sí mismo y a otros: responda a conceptos erróneos o comentarios negativos compartiendo hechos y experiencias.
- 5 Estimule la igualdad entre enfermedades físicas y mentales: haga comparaciones sobre cómo tratarían a alguien con cáncer o diabetes.
- 6 Sea honesto con el tratamiento: normalice el tratamiento de salud mental, al igual que otros tratamientos de atención médica.
- 7 Haga saber a los medios de comunicación cuando presenten historias de enfermedades mentales de una manera estigmatizante.

Hay ayuda disponible. Si usted o alguien que conoce están teniendo problemas, comuníquese con su programa de forma gratuita para obtener recursos útiles. Visite MagellanAscend.com (use Principal Enhanced) o llame al 1-800-588-8412 (TTY 711).

Mes de Sensibilización de la Salud Mental
de las personas negras, indígenas y de color

Sensibilizar y acabar con la estigmatización

Las comunidades BIPOC y LGBTQ+ se enfrentan a factores estresantes únicos que aumentan la vulnerabilidad a afecciones de salud mental. Aumentar la conciencia sobre los problemas que enfrentan las personas de color y las personas de las comunidades marginadas ayuda a reducir la estigmatización para que las personas con problemas de salud mental puedan obtener la ayuda que necesitan para prosperar en sus vidas.

Las afecciones de salud mental no discriminan por raza, color, género o identidad. Casi 1 de cada 5 estadounidenses experimentará una enfermedad mental cada año, y la depresión es la principal causa de discapacidad en los Estados Unidos. Mientras las personas no blancas experimentan índices relativamente similares de enfermedades mentales que las personas blancas, enfrentan factores estresantes únicos que aumentan la vulnerabilidad a las afecciones de salud mental cuando se trata de acceder a ayuda para la salud mental.

Porcentaje de la comunidad con enfermedad mental

- 39% LGBTQ+
- 25% multirracial
- 19% indígena americano o nativo de Alaska
- 17% negro o afroamericano
- 16% latino o hispanoamericano
- 15% asiático americano o de las islas del Pacífico

Obstáculos para el acceso a la atención

La investigación indica que, en comparación con las personas blancas, las personas de las comunidades BIPOC tienen:

- Menos probabilidades de tener acceso a servicios de salud mental
- Menos probabilidades de buscar tratamiento
- Más probabilidades de recibir atención médica de baja o mala calidad
- Más probabilidades de finalizar los servicios de manera temprana

Estos obstáculos pueden ser atribuidos a una variedad de factores, como la estigmatización cultural alrededor de las enfermedades mentales, el racismo y la discriminación sistémicos, las barreras idiomáticas, la falta de seguro médico, la desconfianza de los proveedores de atención de la salud mental y la falta de competencia cultural por parte de los proveedores de atención de salud mental.

Hay ayuda disponible. Si usted o alguien que conoce están teniendo problemas, comuníquese con su programa de forma gratuita para obtener recursos útiles. Visite MagellanAscend.com (use Principal Enhanced) o llame al 1-800-588-8412 (TTY 711).