



PERMET-TE NO ESTAR BÉ

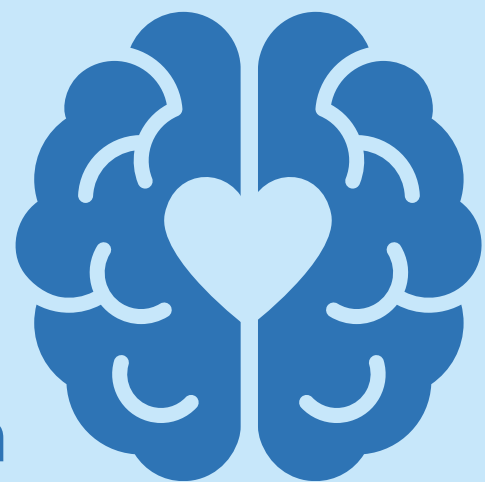
Cuida la teua **ment**
Cuida la teua **vida**

QUÈ ÉS LA SALUT MENTAL

La salut mental és part fonamental del nostre benestar. Té a veure amb com **pensem, sentim i actuem** en la vida quotidiana

Està relacionada amb **afrontar les dificultats** del dia a dia, amb com ens relacionem amb els altres i amb **demanar ajuda** quan ho necessitem

Cuidar la salut mental és tan important com cuidar la nostra salut física



SABIES QUE...

1 de cada 4 persones experimentarà un **problema de salut mental** al llarg de la seua vida

Al voltant del **2-3%** de la població té un **trastorn mental greu** (esquizofrènia, trastorn bipolar, etc)

Més del 50% dels trastorns mentals comencen **abans dels 18 anys**

FACTORS DE PROTECCIÓ



- **Xarxes de suport** (amistats, família)
- Estils de **vida saludable** (somni, alimentació, esport)
- **Autoestima** i autoconfiança
- **Habilitats** d'afrontament
- **Entorns** segurs
- Demanar **ajuda** i accés a **recursos** de salut mental

FACTORS DE RISC



- **Antecedents familiars** de problemes de salut mental
- Consum de **tòxics**
- **Estrés** constant
- **Experiències traumàtiques**
- **Aïllament** social
- **Assetjament** laboral o bullying
- **Discriminacions** (gènere, orientació sexual, etc.)



No sempre indiquen un trastorn mental, però sí mostren que la persona podria necessitar ajuda

Canvis en l'ànim o pensament

Tristesa, desesperança, pensaments negatius freqüents, irritabilitat, ansietat, etc.

Aïllament o canvis de conducta

Deixar de gaudir d'activitats que abans agradaven, evitar el contacte amb família/amics, pèrdua d'interés

Alteracions en el somni, apetit o energia

Insomni o dormir en excés, cansament

Pensaments o comportaments de risc

Autolesions, consum abusiu d'alcohol o altres drogues, conductes impulsives

USMA
UNITATS DE
SALUT MENTAL
DE **ADULTS**

ACCÉS
derivació del
metge/a de
capçalera o
pediatra

USMIA
UNITATS DE
SALUT MENTAL
**INFANTO-
ADOLESCENT**

PROFESSIONALS

Psiquiatria

Psicologia Clínica

Treball Social

Terapeuta Ocupacional

Infermeria especialista en Salut Mental

TCAEs

Personal administratiu

ON DEMANAR AJUDA

Centre de
Salut de
referència –
**mèdic/a de
capçalera**



Unitats
de Salut
Mental
**USMA
USMIA**

024
línia
d'atenció a la
conducta
suïcida

**Associacions/
altres
recursos**
(ADIEM, IAF)

**Serveis
Socials**
Municipals

**Centres
Socials**
Municipals,
**Casa de la
Joventut**