



RES  
CANVIA,  
PER MI  
SEGUEIXES  
SENT  
LA MATEIXA  
PERSONA



TARGETES  
CONTRA  
L'ESTIGMA



## EM DIC **AMARÚ** I TENC 34 ANYS. M'AGRADA PRACTICAR ESCALADA I FER SENDERISME PER MENORCA.

Quan, ja fa alguns anys, em van diagnosticar trastorn esquizofrènic, vaig pensar que no era veritat.

Per sort, les persones importants em van fer saber des del segon zero que, per a elles, jo continuava sent l'Amarú de sempre.

Vull aprofitar aquest missatge per animar-te a donar preferència a les persones sobre el seu diagnòstic i a fer-los saber que, per a tu, el seu trastorn no canvia res. Perquè, al cap i a la fi, qui no està una mica boig?

**I TU, QUÈ LI DIRIES A AQUELLA PERSONA  
A LA QUAL VOLS FER SABER QUE TÉ  
TOT EL TEU SUPORT?**

# 1 DE CADA 4 PERSONES HAURÀ DE CONVIURE AMB UN TRASTORN DE SALUT MENTAL AL LLARG DE LA SEVA VIDA

ET DONAM ALGUNS CONSELLS PERQUÈ LES AJUDIS A  
GAUDIR-LA AMB NORMALITAT I SENSE ESTIGMA

Ja sigui amb una abraçada, una mirada o la teva presència i el teu suport, recorda-li que et té al seu costat pel que necessiti

•

Les frases del tipus «Has de sortir més» o qualsevol cosa que impliqui *has de* no li faran cap bé. Al contrari, li generaran estrès.

•

Si tens plans amb la resta d'amistats, amb familiars o amb la gent de la feina, inclou-la-hi! Ser una persona més del grup és de les coses que millor la faran sentir.

•

No facis res que pugui fer per si mateixa. Sobreprotegir-la no és la clau.

•

No la jutgis i evita infantilitzar-la. Tracta-la igual com ho faries amb qualsevol altra persona.

•

Sigues pacient, informa't sobre el trastorn i perd la por a demanar ajuda. És important estar bé amb un mateix per poder ajudar la resta.



GOVERN  
ILLES  
BALEARSES

Descobreix més informació  
útil i descarrega't la resta  
de targetes a:  
[targetescontraestigma.caib.es](http://targetescontraestigma.caib.es)

Agraïments:

  
obertament  
balears  
PER LA SALUT MENTAL, DONA LA CARA

  
3tres  
salut mental  
ORGANITZACIÓ  
FINANCIADA PER LA GENERALITAT  
DE LES ILLES BALEARS