



POTS COMPTAR
AMB MI.

JO
SEGUESC COMPTANT

AMB TU





**SOM NA *ISABEL*, TENC 56 ANYS I M'ENCANTA
PINTAR PAISATGES A L'OLI I ESCOLTAR MALÚ.**

Fa més de 30 anys em van diagnosticar trastorn bipolar. Això era com un pecat, una cosa per amagar... Amagar-me.

Però tenia la meva família darrere. Sempre em va transmetre que podia comptar-hi i que, sobretot, continuava comptant amb mi.

Això és el que avui vull compartir amb tu: t'anim a mostrar el teu suport a les persones que estimes i conviuen amb algun tipus de trastorn mental. Perquè no s'hagin d'amagar. Perquè som com tu.

**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

Agraïments:


obertament
balears
PER LA SALUT MENTAL, DONA LA CARA


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