



**LES COSES
MILLORARAN
I JO  CONTINUARE
AL TEU COSTAT**





HOLA! SOM NA *CRIS*, TENC 34 ANYS I M'ENCANTA SORTIR A PATINAR I FER NATACIÓ (ENCARA QUE HO FAIG MOLT MENYS DEL QUE M'AGRADARIA!)

El dia que em van diagnosticar un trastorn de bipolaritat, vaig pensar que el món em cauria a sobre. Però l'únic que em va caure al damunt van ser un caramull d'ànims i mostres d'afecte.

La seva convicció de què tot milloraria va resultar més forta que les meves inseguretats, i avui puc seguir gaudint de la seva companyia i d'una feina que m'agrada.

Amb aquesta targeta et vull animar a quedar-te al costat dels qui tenen un trastorn de salut mental. El teu optimisme i suport seran la seva llum. No deixis que s'apagui.

**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


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