



**SEMPRE
ET FARE COSTAT I
T'ABRAÇARÉ
— QUAN HO —
NECESSITIS**





**SOM NA *MAR*, TENC 30 ANYS I M'AGRADA ESCAPAR-ME
AMB LA MEVA FURGO, LA DANSA AFRICANA I ANAR
DE CONCERTS.**

Quan fa anys em van comunicar el meu primer diagnòstic, el món em va caure a sobre. Pum! De sobte, la meua vida es va capgirar.

Avui, gràcies a un seguiment terapèutic i a la companyia i abraçades de les persones que m'estimen, he après a conèixer-me millor i a trobar la part positiva del meu trastorn psicòtic inespecífic.

És per això que, amb aquesta targeta, t'anim a acompanyar les persones que estimes i que tenen algun trastorn de salut mental, i a donar-los tantes abraçades com puguis. Perquè, com tu, també les necessiten.

**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

GRAN CANARI
FINANCIADA PER LA GENERALITAT DE CATALUNYA