



AQUEST CAMI,  
EL FAREM  
**JUNTS.**  
COMENÇAM?





## SOM EN **MIGUEL** I TENC 26 ANYS. M'AGRADA ESCRIURE POESIA I EL ROCK DE MAREA.

Quan fa 10 anys em van diagnosticar trastorn esquizofrènic, vaig comprovar en primera persona que els prejudicis que tenia la societat eren els mateixos que tenia jo.

La desinformació va fer que molta gent em giràs l'esquena. Però, per sort, els incondicionals em van demostrar que estaven disposats a acompanyar-me en aquesta carrera de fons.

Això és el que avui m'agradaria compartir amb tu: t'anim a fer saber a les persones que estimes i que viuen amb algun trastorn mental, que sempre estaràs al seu costat al llarg d'aquest camí. El vostre camí.

**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  
FINANÇADA PER LA GENERALITAT  
DE LES ILLES BALEARS