



HI SERÉ
ALS BONS MOMENTS,
PERÒ
MOLT MÉS
ALS DOLENTS

TARGETES
CONTRA
L'ESTIGMA



SOM EN **MIGUEL ÀNGEL** I TENC 34 ANYS. SOM FAN DE LES PEL·LIS DE STAR WARS I M'ENCANTA FER MARXA NÒRDICA PER LA MUNTANYA.

Quan em van diagnosticar depressió, vaig ser conscient que aquesta travessia seria més dura que la de qualsevol excursió de cap de setmana.

A poc a poc, aquest desconcert es va transformar en confiança gràcies al suport dels qui, dia rere dia, em deien que sempre em farien costat, sobretot quan la cosa pintàs malament.

Amb el missatge d'aquesta targeta, vull animar-te que facis saber a les persones que estimes que, fins i tot quan amenaça tempesta, tu les acompanyaràs fins al cim de la muntanya.

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
SERVEI
PÚBLIC DE SALUT MENTAL
DE LES ILLES BALEARS