

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.



HO ESCOLTARÉ

TOT



FINS I TOT ELS TEUS SILENCIS





EM DIC **MARIA ROSA**, TENC 45 ANYS I LA MEVA DEBILITAT SÓN LA MODA I ELS ANIMALS.

Fa uns quants anys em van diagnosticar de forma molt tardana un trastorn de la personalitat mixt. Abans de posar nom i llinatges al que em passava, la gent no m'entenia. Jo no m'entenia.

En els pitjors moments, m'hauria agradat que els qui m'envoltaven m'haguessin escoltat més. Que haguessin tingut més eines per interpretar tot el que deia, però també tot el que callava.

Amb aquest missatge et vull animar a escoltar les persones que conviuen amb un trastorn de salut mental. Agafa les seves paraules, i també els seus silencis, i transforma'ls en afecte. Perquè, com tu, també en necessiten.

I TU, QUÈ LI DIRIES A AQUELLA PERSONA A LA QUAL VOLS FER SABER QUE TÉ TOT EL TEU SUPORT?