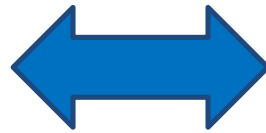




# Entenent la Salut Mental

En què pensem quan pensem en Salut Mental?





# Entenent la Salut Mental

## En què pensem quan pensem en Salut Mental?

- ❖ Quina és la imatge que veiem al Cinema i la Televisió?
- ❖ Com són les persones que coneixem que passen o han passat per un problema de Salut Mental?
- ❖ Se semblen al que veiem al Cinema?





# Entenent la Salut Mental

## Tots i totes tenim Salut Mental:

- ❖ **La Salut Mental, com la Física, és quelcom que tots i totes tenim.**
- ❖ **Sovint només pensem en la Salut Mental quan està afectada.**
- ❖ **Sabem definir què és la Salut mental?**





## Com defineix l'OMS la Salut Mental?

- ❖ És un estat de **Benestar Emocional i Social**.
- ❖ La persona pot **expressar i realitzar les seves pròpies capacitats**.
- ❖ La persona pot **participar i contribuir a la seva comunitat**.





# Entenent la Salut Mental

## Quan està afectada la Salut Mental?

- ❖ **Quan perdem l'estat de Benestar Emocional i Social.**
- ❖ **Quan no podem realitzar-nos, expressar-nos i ser nosaltres mateixos.**
- ❖ **Quan està afectada la nostra capacitat de participar a la comunitat.**





## Quan està afectada la Salut Mental?

- ❖ **Salut Mental No és igual a Absència de Malaltia.**
- ❖ **Una persona pot no tenir cap símptoma o trastorn i no gaudir de Salut Mental.**
- ❖ **Una persona pot portar un Diagnòstic de Trastorn Mental i tenir molt bona Salut Mental.**





# Entenent el Trastorn Mental

## Quan hi ha un Trastorn Mental?

- ❖ **Quan les emocions són tan intenses que ens desborden.**
- ❖ **Quan tenim vivències que no entenem i no podem integrar.**
- ❖ **Són vivències com les que tenim tots, però amb major intensitat, duració i afectació de la nostra vida.**



## Què NO és un Trastorn Mental?

- ❖ Els problemes neurològics i les malalties del cervell NO són problemes de salut mental.
- ❖ L'Alzhèimer, el Parkinson, l'Epilèpsia, els tumors cerebrals no són trastorns mentals.
- ❖ Ens atenen professionals diferents: Psiquiatra o Neuròleg/a.







## Qui pot passar un Trastorn Mental?

- ❖ **Qualsevol persona pot passar per un problema de salut mental i/o per un trastorn mental.**
- ❖ **Segons la OMS, 1 de cada 4 persones té o tindrà un trastorn mental al llarg de la seva vida.**
- ❖ **No existeix un "Tipus de Persona Boja".**





# Entenent el Trastorn Mental

## Factors de Risc per al Trastorn Mental:

- ❖ **Viure experiències traumàtiques, maltractament, abusos, humiliació, etc.**
- ❖ **Els abusos de substàncies, la manca de són, els hàbits de vida poc saludables.**
- ❖ **L'exclusió social, l'estrès, la inestabilitat, les pèrdues emocionals, etc.**





## Els Trastorns Mentals i la Recuperació:

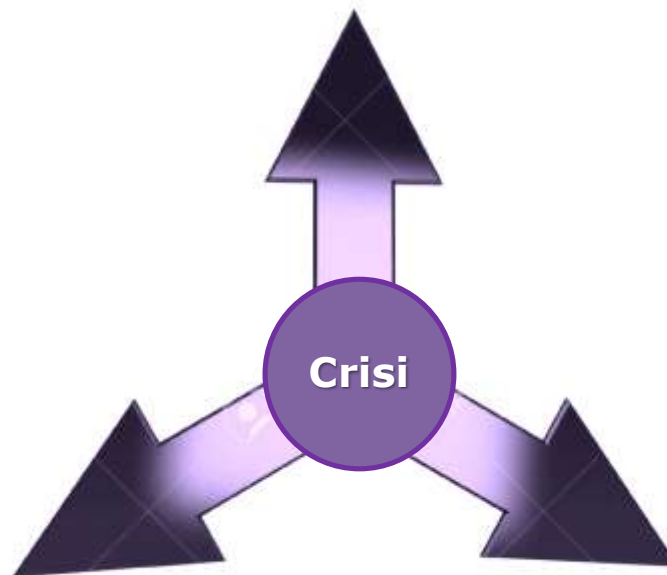
- ❖ **Passar un problema de salut mental o tenir un trastorn mental no és una condemna ni s'acaba la vida.**
- ❖ **La "irrecuperabilitat" és un prejudici. Les persones ens recuperem, amb o sense símptomes.**
- ❖ **Les persones no estem sempre simptomàtiques ni patint.**





## Els Trastorns Mentals i la Recuperació:

- ❖ **Hi ha 3 alternatives quan es passa un problema de salut mental.**
- ❖ **Recuperar-se sense cap recaiguda, Recuperar-se amb Recaigudes i Cronificació.**
- ❖ **El camí depèn del context social i de les possibilitats per continuar amb la vida.**



## Els Trastorns Mentals i la Recuperació:

- ❖ **Un diagnòstic pot acompanyar tota la vida, però això no significa no estar recuperat.**
- ❖ **No estem sempre en crisi, patint o amb símptomes.**
- ❖ **Tenir símptomes o recaigudes no significa no poder portar una vida plena.**
- ❖ **Les majors dificultats venen per la mirada social.**





## Els Prejudicis i la Discriminació:

- ❖ **Les idees errònies sobre què és un trastorn mental i com són les persones que els patim generen rebuig, solitud i aïllament.**
- ❖ **Agreugen el patiment i dificulten la recuperació.**
- ❖ **Aquestes dificultats duren més que els propis símptomes.**





# L'Estigma en Salut Mental

## El Resum de tots els Prejudicis: Som Éssers Diferents





# L'Estigma en Salut Mental

**Valorem diferent a una persona treballadora per ser:**

**Negra**

**Gay**

**Dona**



**Interpretem tot el que fa i pensa la persona per aquesta característica?**





# La Integració Laboral en Salut Mental

## Com ser inclusius amb qui té un Trastorn Mental?

- ❖ **No reduir tota la persona al problema de salut mental.**
- ❖ **Valorar-la per les seves capacitats, igual que a qualsevol altre treballador/a.**
- ❖ **No jutjar-la, tenir un problema de salut mental no ens fa millor ni pitjor persona.**



## Com ser inclusius amb qui té un Trastorn Mental?

- ❖ **Creure en la recuperació i en les capacitats de la persones, més enllà dels diagnòstics.**
- ❖ **Fer suport sense paternalismes. Necessitem el mateix que qualsevol persona quan comença una feina.**
- ❖ **Empatitzar igual que empatitzem amb qualsevol persona que ha passat una dificultat.**





## Il·lustracions:



[Mireia Azorín](#)



[Riki Blanco](#)



[Sergi Balfegó](#)

## ActivaMent Catalunya Associació

C/Rocafort 242 Bis, 3rB (08029)

Barcelona

Telèfon: 600 687 634

[www.activament.org/](http://www.activament.org/)

[activament@activament.org](mailto:activament@activament.org)



## Fotografies:



[Kasia Derwinska](#)



[Elena Figoli](#)