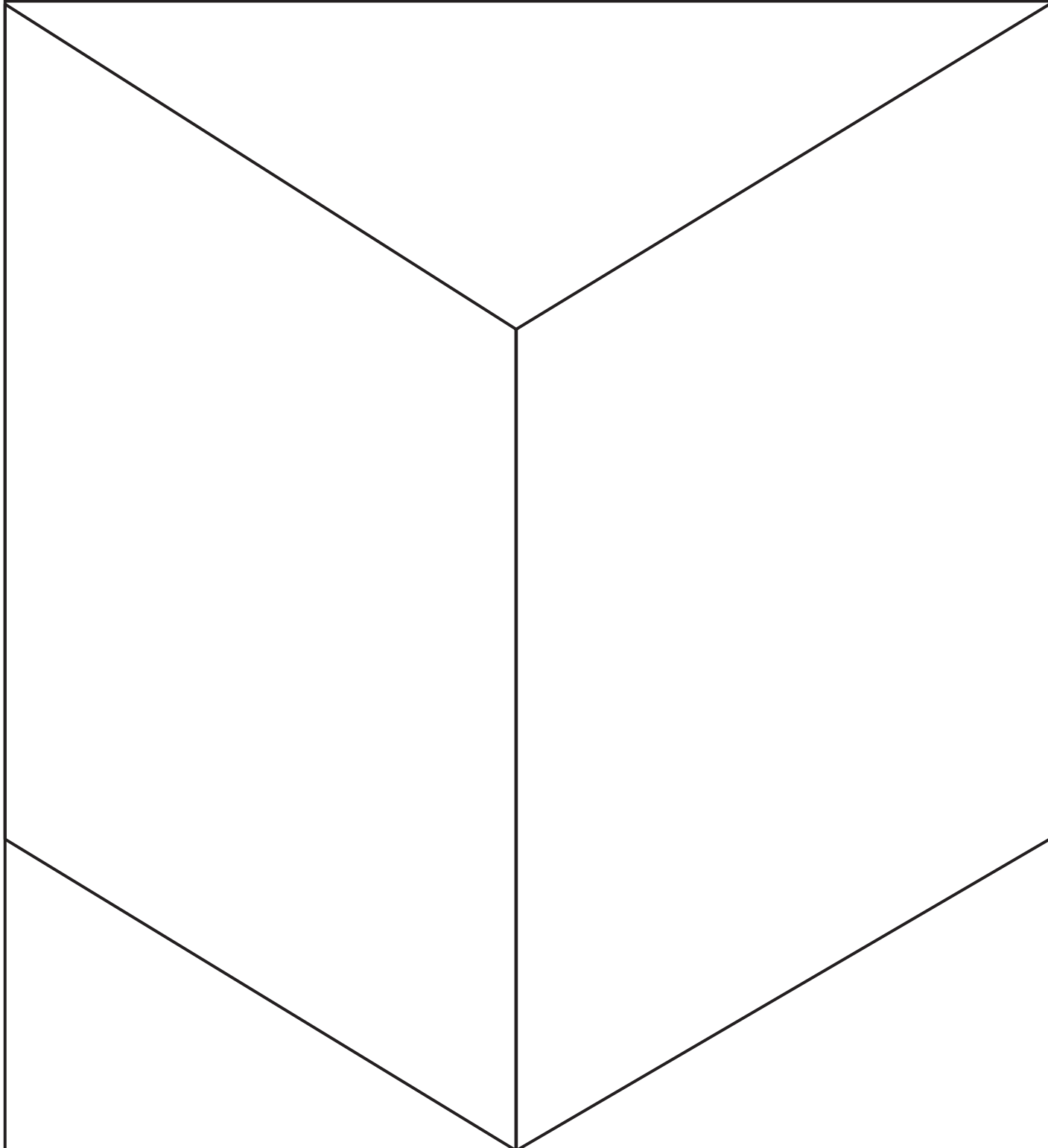


Perquè cal parlar de salut mental. Parlem-ne!

MATERIALS
DE SUPORT



Més informació
**Assessorament
i metodologia**
kits@obertament.org

obertament.org
facebook.com/obertament
twitter.com/noalestigma



Parlar de salut mental ajuda a reduir l'estigma i la discriminació. Escoltar que és normal tenir un problema de salut mental de mà de qui el té, ajuda a trencar estereotips. I com més parlem de salut mental, més fàcil ens serà buscar ajuda quan ens trobem malament i necessitem suport.



Una de cada quatre persones experimentarà un problema de salut mental en algun moment de la seva vida, segons l'Organització Mundial de la Salut.

736.003.083€ / ANY

A Catalunya, només el cost de la depressió ja suposa **736.003.083 euros per any**, combinant els costos sanitaris, pèrdues de treball o disminució de la qualitat de vida.

Sabíeu que l'estereotip més comú de tots és que la gent creu que no coneix ningú amb un problema de salut mental?

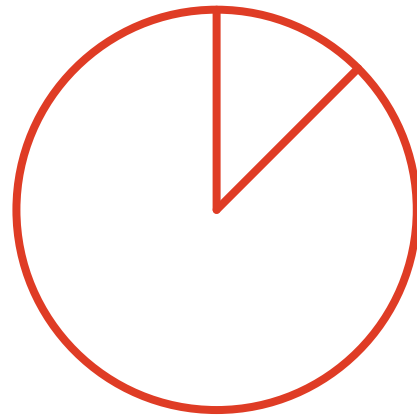
Cal explicar que els problemes de salut mental són més comuns del que es pensa. De fet, una de cada quatre persones n'experimentarem algun al llarg de la nostra vida. Els efectes són tan reals com un braç trencat, tot i que no hi hagi un guix o un cabestrell que ho demostrin.

La salut mental no és només l'absència d'un trastorn mental. L'OMS la defineix com un **estat de benestar en el qual la persona és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de forma fructífera i fer una contribució a la seva comunitat.**

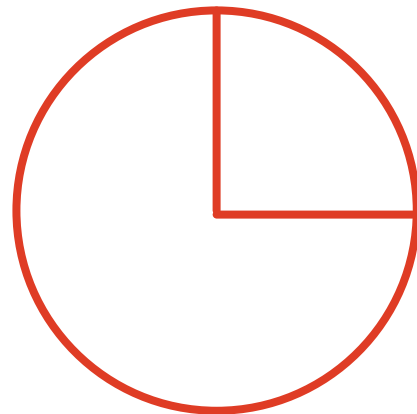
Tenir un diagnòstic de salut mental no suposa, per tant, un impediment per portar una vida normalitzada en comunitat, i per gaudir d'una bona salut mental.

Com més obertament parlem, com més clarament puguem explicar les nostres experiències, més mites i prejudicis farem caure.

Cal eradicar aquesta vergonya o por a parlar de salut mental. Hem de poder parlar de la nostra salut mental com qui parla de la seva salut física, parlar de l'esquizofrènia o depressió com es parla d'altres malalties que patim al cos.



El **15,2%** de catalans presentaran un episodi de depressió major al llarg de la seva vida, segons el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya



El **23,7%** de la població catalana de més de 18 anys presentarà al llarg de la seva vida un trastorn mental, segons el Departament de Salut de la Generalitat.

Volem que les persones que s'apropin a la nostra entitat o esdeveniment, tinguin una conversa significativa* i s'emportin una experiència agradable amb nosaltres i comencin a pensar diferent sobre la salut mental. **Els volem donar un nou punt de vista, que es posin les nostres ulleres de mirar la salut mental!**

* Converses significatives: són aquelles que tenen lloc entre una persona voluntària amb experiència de salut mental i algú del públic, en la qual s'intercanvia informació sobre estereotips, salut mental, experiències pròpies, etc. No ho seria aquella en què només es parla de l'organització o només es dona un fullotó. Us recomanem que siguin els mateixos voluntaris els que valorin per ells mateixos si les converses han estat significatives o no.