

# Parlar amb les persones del teu voltant



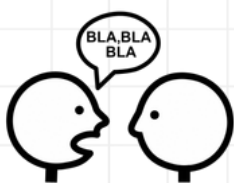
ESTIC BÉ



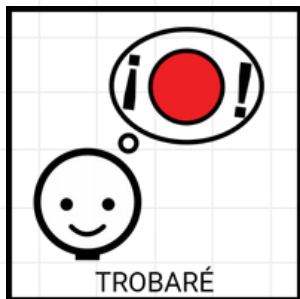
ESTIC MALAMENT



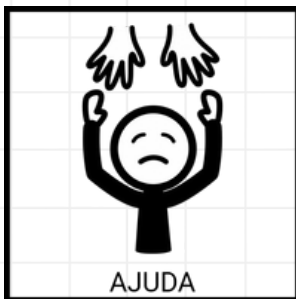
PUC AJUDAR-TE?



PARLEM



TROBARÉ



AJUDA

## On puc demanar ajuda?



NÚMERO DE TELÈFON



Emergències

112

Línia de suport emocional

Generalitat de Catalunya

061

Línia d'atenció emocional

Ministeri de Sanitat

024

Support emocional 24 h.

Fundació Ajuda i Esperança.

900 92 55 55

Support emocional per a joves (WhatsApp)

"Obro Feel"  
Suport emocional a joves (Whatsapp)

680 354 155

Per rebre suport en salut mental i addiccions, contacta amb la Unitat de Salut Mental:  
CAP Badia del Vallès  
☎ 93 719 26 04

Si no estàs bé, parlar ajuda...

# COM PODEM AJUDAR?

Des de la Taula de Salut Mental de Badia treballem per cuidar la SALUT MENTAL

Aquí et deixem alguns consells



INFORMACIÓ COMUNITÀRIA

**Quan una persona passa un moment difícil de salut mental, la comunicació és molt important.**

- Dir el que necessitem pot ser difícil.
- Això ens passa a tothom.
- Parlar de salut mental pot costar.
- De vegades és un repte.
- Per sort, hi ha eines que ajuden.
- Aquestes eines ajuden a entendre'ns millor.

- Cada persona és diferent.
- No totes les eines funcionen igual.
- Pots provar més d'una manera.
- Si una no funciona, prova'n una altra.
- Entendre's pot portar temps.
- Només intentant ajudar, ja estàs ajudant.

Per parlar amb algú, el més important és el **respecte i la sinceritat**.

## **A continuació trobaràs algunes pistes:**

### **Busca un bon moment**

No sempre és bon moment per parlar.  
De vegades és millor esperar.  
La persona pot estar sensible.

### **Pregunta abans de parlar**

Pregunta si vol parlar ara.  
Si no vol, respecta-ho.

### **Cuida el lloc i el contacte**

Comença a poc a poc.  
Busca un lloc tranquil.  
Evita sorolls i distraccions.  
El contacte físic no agrada a tothom.

### **Dona esperança**

Parla de coses diferents.  
No parlis sempre del problema.  
Recorda el que fa bé.  
La relació és més que el problema.  
Exemple:  
"M'agrada com participes al grup."

## **Eines per comunicar millor**

**Busca el bon moment**

**Cuida l'espai i el contacte**

**Escolta activament**

**Sigues clara i directa**

**Evita jutjar**

**Motiva i reforça**

**Dona esperança**