



3 ANYS  
ENCENENT  
IL·LUSIONS

El Grup SOM VIA ofereix des de fa 25 anys serveis d'excel·lència per tal de garantir la igualtat d'oportunitats i la participació real i efectiva de totes les persones en la societat.

Considerem que l'educació és l'eina per excel·lència capaç de generar un canvi d'actitud en l'àmbit individual i col·lectiu i, per tant, la clau d'accés cap a una societat més inclusiva i amb una major igualtat d'oportunitats entre les persones.



# MENTS DESPERTES

**Ments Despertes** és un programa formatiu per a la prevenció, la promoció de la salut i la lluita contra l'estigma, conduït per persones amb diagnòstic en salut mental i adreçat a centres educatius. Alhora que pretén construir una nova mirada envers la salut mental, on les persones amb diagnòstic esdevinguin protagonistes del canvi.



Segueix-nos a: grupsomvia

"MENTS DESPERTES: tota una lligó de vida"

Eduard Solé. *Director Pedagògic Escola Meritxell. Mataró*

"Amb MENTS DESPERTES eduguem per un món on hi som tots"

Coral Regí. *Directora Escola Virolai. Barcelona*

"MENTS DESPERTES: Persones amb la valentia necessària per replantejar-se a si mateixes"

Carmen Maestre. *Professora Serveis a la Comunitat. Institut Salvador Seguí. Barcelona*

## ET NECESSITEM! SIGUES PART ACTIVA

Vols formar part de l'equip de **ponents** del Programa Ments Despertes? Vols ajudar, a través de la teva experiència de vida, a trencar estigmes? **Creus que l'educació és el motor del canvi i contribueix en la lluita de l'eradicació dels prejudicis i la normalització de la malaltia mental?**

**VOLS SER PART ACTIVA DEL CANVI? VOLS FER UNA DONACIÓ?**

**Posa't en contacte amb nosaltres!**  
**Grup SOM VIA**

C. Natzaret, 119 - 129 · 08035 Barcelona  
Tel. 93 435 15 79 / 93 456 24 95  
sgarcia@somvia.org · info@somvia.org  
www.somvia.org

**AMB LA COL-LABORACIÓ:**



Amb càrrec a l'assignació del 0,7% de l'IRPF



**AMB EL SUPORT:**



3 ANYS  
ENCENENT  
IL·LUSIONS

# MENTS DESPERTES

MIRA AMB UNS ALTRES ULLS  
9a EDICIÓ



Jo em llevo cada dia amb optimisme.  
Em dutxo amb música i em poso a ballar.  
I just després, em marco els objectius del dia,  
allò que vull aconseguir... I com dic sempre:  
**CAL TENIR L'AUTOESTIMA PELS NÚVOLS.**  
Un dels ponents de MENTS DESPERTES



Segons l'Institut Català de la Salut, la salut mental pot definir-se com la capacitat d'estimar, gaudir, treballar i tolerar/tolerar-se un mateix i als altres.

01

## QUÈ ÉS LA MALALTIA MENTAL?

La malaltia mental és un estat emocional i de la personalitat, que impedeix gaudir d'una vida mínimament satisfactòria. Quan aquest estat porta a situacions de patiment i de desestructuració més o menys profunda de la personalitat, i porta a afectacions en la capacitat per afrontar les demandes del dia a dia, és quan podem parlar de malaltia mental.

02

## QUINS SÍMPTOMES TÉ LA MALALTIA MENTAL?

Alteracions de les emocions, del pensament, així com de la percepció de la realitat i/o del comportament, que la resta de persones no experimenten (per exemple, al·lucinacions, deliris, etc.).



DETECTAR AVIAT UNA MALALTIA MENTAL ÉS UN FACTOR QUE AFAVOREIX UN TRACTAMENT ADEQUAT.

03

## QUAN APAREIXEN LES MALALTIES MENTALS?

Una malaltia mental pot aparèixer en qualsevol moment de la vida, tot i que gran part dels trastorns mentals acostumen a iniciar-se al final de l'adolescència o al començament de l'edat adulta.

# ESTIGMA I CONSEQÜÈNCIES

L'estigma és atribuir qualitats negatives i despectives a un grup de persones, a les que tractem en base als nostres prejudicis, construïts des de la falta d'informació. S'estigmatitza a les persones amb problemes de salut mental, donant per suposat que són imprevisibles, que no poden treballar, tenir una parella, que són agressives... aquests són només alguns estereotips, fora de la realitat.

Aquest discurs social repetitiu i generalitzat, fa que les persones que tenen un diagnòstic de salut mental es trobin amb una discriminació, conseqüència de l'estigma, que els dificulta normalitzar la seva vida, trobant-se en molts casos discriminats:

- En l'àmbit educatiu
- En l'àmbit laboral
- A l'atenció sanitària
- A les relacions familiars, de parella i d'amistats

Quan els prejudicis i els estereotips es troben tan arrelats, com en el cas de salut mental, les persones que pateixen una malaltia mental, poden patir autoestigma, es a dir, acaben assumint tots els estereotips sobre ells mateixos. Això els pot generar una baixa autoestima, por i angoixa al que diran.

## RECOONEIXEMENTS

**1r premi de la 27a edició del Premi Voluntariat**  
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya.

**3er Premi - Accèssit en la categoria 7:**  
Premi "Millor campanya o programa de sensibilització i/o prevenció i/o intervenció entorn de la salut" desenvolupada per ONG o fundacions que no són de l'àmbit de salut" dels Premis Afectiu Efectiu 2020.  
*Premi impulsat per la farmacèutica Janssen i amb la col·laboració de Càtedras en Red.*

QUÈ HI PUC FER JO?

04

Tracta a les persones que pateixen alguna malaltia mental amb respecte i dignitat, de la mateixa manera que ho faries amb qualsevol altra persona.

Aconsella, a qui ho necessiti, que visiti el metge i estigues al seu costat.

## QUÈ PUC FER PER A PREVENIR L'APARICIÓ D'UNA MALALTIA MENTAL?

Algunes persones poden tenir una predisposició biològica, però les circumstàncies socials i la forma de vida que duem també poden tenir un paper important en l'aparició i evolució d'una malaltia mental.

Trobar-se davant de situacions estressants, no tenir recursos per afrontar-les o consumir drogues, també poden ser desencadenants.

Alguns dels **FACTORS DE PROTECCIÓ** que poden ajudar a prevenir l'aparició d'una malaltia mental us els detallem a continuació:

- PERSONALS: Característiques de la personalitat; estratègies per afrontar situacions complicades i/o estressants; qualitat de vida.
- SOCIALS: Ambient familiar favorable; estat de salut dels familiars; recolzament social; recursos econòmics.

Alguns dels **FACTORS DE RISC** que més s'han estudiat són:

- PERSONALS: Predisposició biològica; consum d'alcohol i/o drogues, consum abusiu de noves tecnologies (mòbil, ordinadors, videoconsoles, TV, etc).
- SOCIALS: Ambient estressant en la família, escola o lloc de treball; condicions de vida adverses; marginació social.



TENIR CURA DEL NOSTRE COS ÉS TENIR CURA DE LA NOSTRA MENT I TENIR CURA DE LA NOSTRA MENT ÉS TENIR CURA DEL NOSTRE COS.

05

