



El Grup SOM VIA és un conjunt d'entitats amb compromís **social, sanitari i formatiu** creat amb l'objectiu principal d'acompanyar PERSONES, també generar transformació i creixement de l'activitat conjunta de 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, participativa i amb una major igualtat d'oportunitats entre les persones.



MENTS DESPERTES

Ments Despertés 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. Construeix una nova mirada envers la salut mental, on les persones amb diagnòstic esdevenen protagonistes del canvi.



Segueix-nos a:



grupsomvia

"MENTS DESPERTES: tota una lligó de vida"

Eduard Solé. *Director Pedagògic Escola Meritxell. Mataró*

"Amb MENTS DESPERTES eduquem 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 Despertés? 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. 93 456 24 95

sgarcia@somvia.org · info@somvia.org

www.somvia.org

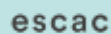
AMB LA COL-LABORACIÓ:



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



AMB EL SUPORT:



MENTS DESPERTES

MIRA AMB UNS ALTRES ULLS
11a EDICIÓ

“

UN ESPAI FORMATIU
TRANSFORMADOR EN
SALUT MENTAL

UNA OPORTUNITAT
PER TRENCAR TABÚS
I ESTIGMES

”



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, és a dir, acaben assumint tots els estereotips sobre elles mateixes, fet que pot generar una baixa autoestima, por i angonya al que diran.

RECONeixEMENTS

➤ **1r Premi Voluntariat 2020.**
Departament de Drets Socials
de la Generalitat de Catalunya.

➤ **3er Premi Nacional**
impulsat per la farmacèutica
Janssen. Premis Afectiu
Efectiu 2020.

QUÈ 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?

05

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:

- 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”

