

Grup SOM VIA

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.

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



Segueix-nos a:



grupsomvia

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?

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

Posa't en contacte amb nosaltres!

Grup SOM VIA

C. Natzeret, 119 - 129

08035 Barcelona

Tel. 93 456 24 95

sgarcia@somvia.org

info@somvia.org

www.somvia.org

Amb la col·laboració:

 Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
Amb càrrec a l'assignació del 0,7% de l'IRPF

 Ajuntament de Barcelona

 F B A
Fundació Bosch i Aymerich

 Fundació "la Caixa"

Amb el suport:

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

 Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

 CEESC

 Col·legi de Metges de Barcelona

 Germanes Hospitalàries
entitat sense ànim de lucre

Amb el suport:

 Obra Social "la Caixa"

 10€

 amav

 TEN IMAGE

 CAZCARRA

 Fundació de la Salut Mental

 vänster

© JULIOL 2023



Programa Ments Despertes

MIRA LA SALUT MENTAL AMB UNS ALTRES ULLS

12a 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.).

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 angoixa al que diran.

Reconeixements

1er
PREMI

Voluntariat 2020.
Departament
de Drets Socials de la
Generalitat de Catalunya.

3er
PREMI

Nacional impulsat
per la farmacèutica
Janssen. Premis
Afectiu Efectiu 2020.

04 / Què puc fer jo?

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.

05 / Què puc fer per a prevenir l'aparició d'una malaltia mental?

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, videoconsol·les, TV, etc).
- / **SOCIALS:** Ambient estressant en la família, escola o lloc de treball; condicions de vida adverses; marginació social.



**"MENTS DESPERTES:
tota una lliçó 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 sí mateixes"**

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