La salud mental es cosa de todos









Mucha gente tiene problemas de salud mental en algún momento de su vida.



Las personas con discapacidad intelectual podemos tener los mismos problemas de salud mental que cualquier otra persona.



Las personas con discapacidad intelectual tenemos estos problemas de salud mental más a menudo que las personas sin discapacidad intelectual.

Los motivos tienen que ver con mis condiciones de vida y con la atención que recibe mi salud.



En algunos momentos puede que mi conducta no sea la más adecuada.



Página 2 de 8 Página 3 de 8

Esto puede ser porque:

Estoy triste.



Estoy preocupado o preocupada.



Estoy nervioso o nerviosa.



La mayor parte del tiempo solo me interesa una cosa.



Tengo miedo.



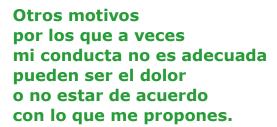
Tengo la sensación de que todos hablan de mí o me quieren hacer algo malo.



Página 4 de 8 Página 5 de 8

Porque tengo:

- Depresión
- Ansiedad
- Insomnio
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Fobia
- Esquizofrenia
- Pánico





Todos estos motivos a menudo se agravan porque me cuesta mucho explicar bien lo que me pasa.

Si quieres ayudarme:

- No tengas prisa.
- Haz que me sienta tranquilo o tranquila.
- Háblame de forma clara y sencilla.
- Habla con las personas que me conocen.
- Explícame el tratamiento.

 Si no te entiendo, utiliza fotografías o pictogramas.



iLa discapacidad intelectual y los problemas de salud mental no son lo mismo!

Todas las personas necesitamos apoyos para disfrutar de una buena salud mental. Si necesitas más información para ayudarme, ponte en contacto con el servicio especializado para personas con discapacidad intelectual y salud mental (SESM-DI) de tu zona.

Teléfono:



© Lectura Fácil Europa. Logo: Inclusion Europe Más información en www.easy-to-read.eu

Edita:









Con el apoyo de:



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

Colaboran:



