

La salut mental és cosa de tothom



Molta gent té problemes de salut mental en algun moment de la seva vida.



Les persones amb discapacitat intel·lectual podem tenir els mateixos problemes de salut mental que qualsevol altra persona.



Les persones amb discapacitat intel·lectual tenim aquests problemes de salut mental més sovint que les persones sense discapacitat intel·lectual.

Els motius tenen a veure amb les meves condicions de vida i amb l'atenció que rep la meva salut.



En alguns moments potser la meva conducta no és la més adequada.



Això pot ser perquè:

Estic trist o trista.



Estic preocupat o preocupada.



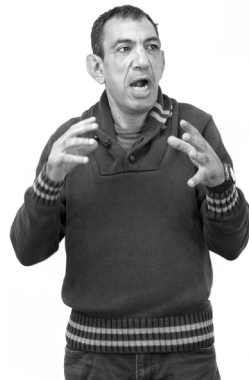
Estic nerviós o nerviosa.



La major part del temps només m'interessa una cosa.



Tinc por.



Tinc la sensació que tothom parla de mi o em vol fer alguna cosa dolenta.





Perquè tinc:

- Depressió
- Ansietat
- Insomni
- Trastorn obsessiu compulsiu
- Fòbia
- Esquizofrènia
- Pànic

Altres motius pels quals de vegades la meua conducta no és adequada poden ser el dolor o no estar d'acord amb el que em proposes.



Tots aquests motius sovint es veuen agreujats perquè em costa molt explicar bé el que em passa.

Si vols ajudar-me:

- No tinguis pressa.
- Fes que em senti tranquil o tranquil·la.
- Parla'm de manera clara i senzilla.
- Parla amb les persones que em coneixen.
- Explica'm el tractament.
- Si no t'entenc, fes servir fotografies o pictogrames.



La discapacitat intel·lectual i els problemes de salut mental no són el mateix!

Totes les persones necessitem suports per gaudir d'una bona salut mental!

**Si necessites més informació
per ajudar-me,
posa't en contacte
amb el servei especialitzat
per a persones
amb discapacitat intel·lectual
i salut mental (SESM-DI)
de la teva zona.**

Telèfon: _____



© Lectura Fàcil Europa. Logo: Inclusion Europe
Més informació a www.easy-to-read.eu

Edita:



Amb el suport de:



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

Col·laboren:

