10 d'octubre

Dia Mundial de la SALUT MENTAL

Teixir vincles: una necessitat per a la salut mental

Beneficis demostrats

- Menys risc d'ansietat i depressió
- Millor qualitat de vida
- Més satisfacció personal
- Millor salut física i emocional

Què són els vincles?



Els vincles són les relacions significatives que establim amb familiars, amistats, companys, veïns i comunitats.

Com podem teixir vincles?



- Escoltant activament
- Compartint temps i converses
- Oferint i acceptant ajuda
- Participant en activitats comunitàries
- Mantenint el contacte sa amb les persones que considerem importants

Per què són importants?



- Faciliten expressar emocions i preocupacions.
- Augmenten la sensació de ser escoltats i compresos.
- Afavoreixen l'autoestima i la confiança.
- Ens ajuden a afrontar moments difícils.
- Redueixen la sensació de solitud i aïllament.
- Ens connecten amb una comunitat.
- Reforcen la identitat personal i col·lectiva.
- Promouen la participació social.

Cuidar els vincles és cuidar la salut mental



Les relacions humanes són un factor de protecció essencial. Cada conversa, cada gest de suport i cada espai compartit contribueixen al benestar emocional.

" Junts i juntes, teixim xarxes que cuiden "

On em puc dirigir?

Demana hora al METGE DE CAPÇALERA

CAP Dr. Barraquer
Pl. del Dr. Trueta s/n
08930 Sant Adrià de Besòs
Tel. 934622661

CAP La Mina
Pl. Àngels Rossell s/n
08930 Sant Adrià de Besòs
Tel. 933811593

Si es tracta d'una situació d'URGÈNCIA O CRISI, cal adreçar-se a les urgències psiquiàtriques:

Hospital Germans Trias i Pujol
Ctra. de Canyet, s/n
08916 Badalona
Tel. 934651200

Hospital del Mar
Pg. Marítim de la Barceloneta, 25-29
Barcelona
Tel. 932483000

Tan el metge de capçalera com des de les urgències psiquiàtriques,
et poden derivar a recursos específics.

Pots demanar més informació:

Serveis socials municipals
Ajuntament de Sant Adrià de Besòs
Pl. de la Vila, 12
08930 Sant Adrià de Besòs
Tel. 933812004 - (ext. 7121/7134)
www.sant-adria.net

Centre Fòrum
Llull, 410
Barcelona 08019
Tel. 93 326 85 00
Horari de 8 a 20 h tots els dies.
https://www.hospitaldelmar.cat/ca/hospitals/centre-forum/

Servei Accés: Xarxa de serveis d'Inserció Sociolaboral
Carrer del Mar, 12
08930 Sant Adrià de Besòs
Tel. 607 03 07 56
acces@barrimina.cat
www.barrimina.cat
Horari:
Matins: Dilluns i dimecres de 8 a 15 h
Dimarts, dijous i divendres de 8 a 14.30 h
Tardes: Dimarts i dijous de 14.30 a 17.30h

Salut Mental Barcelonés Nord - Associació
Avda. Dr. Bassols, 62
08914 Badalona
Tel. 93 383 58 39
administracio@assocsmbn.org
http://assocsmbn.org

Servei Situa't: Xarxa de serveis d'Inserció Sociolaboral
Carrer Mart, 36 baixos.
08930 Sant Adrià de Besòs
Tel. 93 463 97 11 / 678 60 48 30
situat@barrimina.cat /
situat@ipss-online.org
www.barrimina.cat
Horari: de Dilluns a Divendres de 8 a 15 h

Servei Prelaboral Cointegra - Fundació Badalona Capaç
Tel.669 24 24 21
Horari: de dilluns a divendres de 8 a 15.30 h
tec.spl@badalonacapac.org

Ajuntament de Sant Adrià de Besòs

Descarrega´t aquesta informació