DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

10 d'octubre - Sant Adrià de Besòs



Salut mental

Inclou el nostre benestar físic, mental i social. Afecta a com pensem, sentim i actuem i per tant influeix en la nostra manera de viure, de relacionar-nos, de prendre decisions i d'afrontar les tensions normals de la vida.

El tractament i la recuperació són possibles i moltes persones amb problemes de salut mental porten una vida normalitzada.

Trastorns de la salut mental

Condicions de salut mental que afecten de forma temporal i substancial la capacitat de les persones per afrontar les demandes de la vida diària. Aquestes condicions poden causar alteracions de pensament, de percepció, d'estat d'ànim, de personalitat o de comportament, tot i que de vegades és invisible i no aparent davant els altres.

1 de cada 4 persones experimentarà problemes de salut mental al llarg de la seva vida

Signes d'alerta

- Et costa fer les coses que feies habitualment
- Et costa concentrar-te o prendre decisions
- Tens sentiments de desesperança o tristesa que no desapareixen
- Tens preocupacions excessives, sentiments de por intensa o de desconfiança
- Has canviat significativament els teus hàbits de son i/o alimentació
- Tens pensaments d'autolesions o suïcidi

Factors de risc

Individuals: predisposició genètica, competències emocionals, hàbits i estils de vida poc saludables, consum de substàncies

Socials: exposició a circumstàncies socials, econòmiques, geopolítiques i ambientals desfavorables, com la pobresa, la violència, o la desigualtat, manca de xarxa de suport

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