



**Parlem, escoltem,
ens cuidem**

Serveis municipals pel benestar emocional

Espai Situa't

Servei d'informació, assessorament
i acompanyament en salut mental
c/ Lo Gaiter del Llobregat, 112,
2a planta, espaisituat@elprat.cat,
atenció amb cita prèvia
al telèfon **651 71 54 66**

SIAD/SAI

Servei d'Informació i Atenció
a les Dones i a les Diversitats
de Gènere

Suport psicològic per a dones
Pl. de l'Agricultura, 4,
siad@elprat.cat, **93 379 00 50**
ext. 5600. Horari d'informació:
dimarts i dimecres, de **9 a 15 h**,
i dimarts i dijous, de **15.30 a 18 h**

El Lloro, Serveis Joventut

Assessoria d'Orientació
Personal per a joves

Carrer del Mariscal Joffre, 3,
lloro@joves.prat.cat, **93 478 50 77**
Horari d'informació: de dilluns
a divendres, de **16.30 a 20.30 h**
i divendres, de **10 a 14 h**

Suport psicològic

Oficina Integral d'Atenció Social
c/ Lo Gaiter del Llobregat, 112,
oficinasocial@elprat.cat, **93 379 00 50**
ext. 5494. Horari d'informació:
de dilluns a divendres, de **9 a 13.30 h**
i dimecres, de **16 a 18 h**

SPAI

Servei Integral per
a les Conductes Addictives

Suport i atenció especialitzada
a les conductes addictives
Plaça d'Antonio Martín Sánchez, 1,
spai@elprat.cat, **93 478 28 92**
Horari d'informació:
de dilluns a divendres, de **9 a 14 h**
i de **15 a 19 h**

SISA

Servei d'Informació
sobre Sexualitat i Afectivitat

El Lloro, Carrer del Mariscal Joffre, 3,
lloro@joves.prat.cat,
Whatsapp **696 93 02 55**
Horari d'informació: dilluns de
16.30 a 20 h i divendres, de **10 a 14 h**



Ajuntament del
Prat de Llobregat

Dona una ullada a elprat.cat/salutmental,
truca al **93 379 00 50 ext. 5494**
o escriu a espaisituat@elprat.cat

ARA MÉS
QUE MAI,
EL PRAT

m'ho pots dir

La situació que vivim pot fer que
no et sentis bé. Parlar més sobre les nostres
emocions ens pot ajudar a millorar el nostre
benestar emocional i relacional

Parlem, escoltem, ens cuidem

elprat.cat/salutmental
f t



Ajuntament del
Prat de Llobregat

La salut mental és cosa de totes i tots!

La salut mental és una dimensió essencial de la salut de les persones, clau per al seu benestar i qualitat de vida.

En l'actual situació d'incertesa, garantir la salut mental ens implica a totes i a tots, com a membres d'una comunitat. La prevenció, detecció i tractament dels problemes de salut mental s'ha de fer col·lectivament des de diferents àmbits socials.

Aquests són els punts de partida de l'Estratègia per la salut mental comunitària que es comença a desplegar al Prat de Llobregat. La campanya de sensibilització "**Parlem, escoltem, ens cuidem**" s'emmarca en aquesta Estratègia i pretén aconseguir un canvi en la manera de fer de la ciutadania, conscienciar-la sobre la importància de tenir cura d'un mateix i dels altres i trencar estigmes associats a la salut mental.

Iniciem converses sobre la salut mental

Parlar més sobre les nostres emocions trenca estigmes i ajuda a reduir la discriminació. També ens ajuda a connectar millor amb el nostre entorn i ens aporta benestar emocional i físic.

Escoltar que **és normal tenir un problema de salut mental de boca de qui el té**, ajuda a trencar estereotips i facilita que altres persones es decideixin a cercar ajuda emocional quan no es troben bé.

Com més obertament en parlem, més mites i prejudicis sobre la salut mental farem caure.

Com parlar amb algú que viu un problema de salut mental?

Pregunta-li què necessita

Pren-t'ho seriosament, no jutgis

Escriu-li, truca-li, sigues allà al costat seu

Com puc parlar sobre el meu problema de salut mental?

Demandar ajuda no és dolent

Sovint compartir les preocupacions que tenim ens pot ajudar a trobar una solució

Segur que hi ha persones properes del nostre entorn familiar, laboral o acadèmic que ens generen confiança i que voldran escoltar-nos

No descartem parlar amb algun professional

Trobaràs més consells per iniciar converses a elprat.cat/salutmental

Prejudicis sobre la salut mental

Hi ha prejudicis sobre la salut mental que us convidem a canviar

Aquesta pandèmia que estem vivint no m'afecta

El context que ens envolta normalment ens influencia en diferents àmbits de la vida. Si ho reconeixem i ho abordem, podrem cuidar millor el nostre benestar emocional.

Jo no conec ningú que pateixi problemes de salut mental

1 de cada 4 persones viurem algun problema de salut mental al llarg de la nostra vida; per tant, és probable que hi hagi persones al teu voltant que ho viuen en silenci.

Les persones que tenen problemes de salut mental no poden fer vida normal

Tenir un diagnòstic relacionat amb la salut mental no suposa un impediment per portar una vida normalitzada.

[Aprèn-ne més a elprat.cat/salutmental](http://elprat.cat/salutmental)

L'Estratègia per la salut mental comunitària

L'Estratègia per la salut mental comunitària del Prat de Llobregat té la finalitat de prevenir i generar oportunitats per a la millora del benestar emocional. Per fer-ho, compta amb la Taula de Salut Mental Comunitària, un espai de coordinació i treball en xarxa en què participen una trentena de membres de sectors diversos: serveis públics de salut, educació i joventut, representants d'associacions i entitats, etc.