

No hi ha salut sense la salut mental

Els problemes de salut mental són comuns. De fet, s'estima que una de cada quatre persones experimentarà problemes de salut mental al llarg de la seva vida. De la mateixa manera que donem importància a la salut física, és imprescindible donar importància a la salut emocional i mental.



Bruna Riera Morera

Referent de Benestar Emocional Comunitari

EAP Vic - CAP El Remei



Tenim en compte la nostra salut emocional?

La salut mental és quelcom més que l'absència de trastorns mentals, és part integral de la salut i, per tant, és un component integral i essencial d'aquesta. Quan parlem de salut tendim a centrar-nos més en la salut física, però la salut emocional impacta directament en la nostra salut. Durant els últims anys hi ha hagut un increment tant del malestar emocional com dels trastorns mentals.

La salut emocional és un estat que ens permet desenvolupar la nostra vida amb suficient motivació, tranquil·litat i eficàcia. Ajuda a afrontar-nos a les

dificultats habituals sense que et superin, a relacionar-te de forma satisfactòria i complir amb les obligacions de forma adequada.

Al llarg de la nostra vida fem front a situacions en què pot aparèixer el malestar emocional, com desànim, nerviosisme, preocupació i/o dificultats per fer les activitats diàries amb la mateixa energia, motivació i concentració habituals; interferint en la capacitat d'afrontar diferents aspectes de la vida. Sovint les passem i superem, però és important tenir coneixements sobre salut emocional i pautes d'autocura.



Tingues en compte...

Una bona salut mental i emocional no significa estar sempre feliç ni viure únicament experiències positives. El benestar emocional té a veure en viure de manera adaptativa totes les emocions. És per això que la prevenció i promoció del benestar emocional és un aspecte important per intentar minimitzar o evitar l'aparició de trastorns mentals.

Com puc cuidar la meva salut emocional?

- Cuida't: tingues hàbits saludables d'alimentació i realització d'activitat física.
- Cuida les hores de descans. El descans és un dels pilars bàsics pel nostre benestar emocional.
- Identifica, escolta i parla de les teves emocions.
- Realitza activitats d'oci agradables, allò que et faci sentir bé.
- Sigues amable amb tu mateix.
- Cuida les teves relacions.
- Manté el teu cervell actiu.
- Dedicat espais de temps per a tu.
- Demana ajuda si ho necessites.

Donar visibilitat a la salut mental



Malauradament, les persones que viuen problemes de salut mental pateixen les conseqüències de discriminació i estigma que avui dia encara són molt presents a la nostra societat. És per aquest motiu que és important donar visibilitat i conscienciar a la població sobre la salut mental.

El Dia Mundial de la Salut Mental [DMSM], que se celebra el dia 10 d'octubre, té

com a objectiu donar visibilitat i conscienciar a la població sobre els problemes de salut mental, encara que això és una tasca que ens pertoca cada dia.

L'EAP Vic treballa conjuntament amb altres serveis i entitats de la comarca d'Osona, sota la Taula de Salut Mental i Addiccions d'Osona i dins la Comissió d'Actes del Dia Mundial de la Salut Mental.

Des d'aquesta comissió s'organitzen actes al voltant del DMSM. Aquest any, es va escollir l'Art i Salut Mental com a tema central, organitzant un acte central el divendres 11 d'octubre a la Plaça del Carbó de Vic. Posterior a aquesta data també hi haurà altres actes relacionats. Per a més informació sobre tots els actes, es pot consultar el programa que trobareu per les xarxes.