

Benestar Emocional i Salut Mental

-

Segons l'OMS, la salut mental és un estat de benestar en el qual la persona és conscient de les seves capacitats, pot afrontar les dificultats normals de la vida, pot treballar de forma fructífera i fer una contribució a la comunitat. Està relacionada amb la manera com ens sentim i actuem, com gestionem els problemes del dia a dia, com ens relacionem amb els altres i com prenem les decisions. Per tant, no és únicament l'absència d'una malaltia mental. Tots tenim una salut mental que és canviant al llarg de la vida i que està condicionada per les experiències viscudes, l'estil de vida, l'entorn, la xarxa social i comunitària, i els factors biològics.

Des del Servei de Salut Pública treballem per millorar la salut mental i el benestar emocional de la ciutadania.

L'Ajuntament de Granollers forma part de la **Taula de Salut Mental de Granollers i comarca**, una espai de treball que es reuneix regularment i que és format per tots els agents relacionats amb la salut mental del territori (institucions públiques i privades, entitats proveïdores, associacions de familiars i de primera persona, etc.). Té com a objectius detectar les necessitats, compartir coneixement, i impulsar accions i activitats. S'organitza en Comissions:

- Comissió per a l'organització del Dia de la Salut Mental: encarregada d'organitzar els actes i activitats al voltant d'aquest dia.
- Comissió Antiestigma: que promou activitats a Granollers adreçades a la lluita contra l'estigma que pateixen les persones amb malaltia mental.
- Comissió de la Guia de recursos de salut mental: encarregada de fer un recull de tots els recursos disponibles (sanitaris, de serveis socials, assistencials, serveis especialitzats, de treball, d'oci i lleure, d'habitatge i autonomia personal, associacions, addiccions, etc.)
- Comissió de Comunicació

Granollers és un municipi que lluita contra l'estigma que comporta la malaltia mental i és un dels primers que té un **Pla Local Antiestigma** ^[1]. Té com a principals objectius canviar actituds i comportaments en relació a les persones que tenen un problema de salut mental, reduir els nivells de discriminació que pateixen aquestes persones i millorar els indicadors d'inclusió social relacionats amb els problemes de salut mental. El Ple de l'ajuntament d'abril de 2018 va aprovar l'adhesió al Pla Local Antiestigma.

- Activitats ^[2]
 - Jornades ^[3]
 - Activitats per a escoles i famílies ^[4]
 - Exposició fotogràfica «Pots mirar sense jutjar?» ^[5]
 - Dia Mundial de la Salut Mental 2025 ^[6]
 - Concurs de samarretes de la caminada per la Salut Mental 2026 ^[7]
- Pla Local Antiestigma ^[1]

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, // dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

Documents adjunts

- Estudi de necessitats presents i futures en l'àmbit de la salut mental i mapa de recursos en el territori de Granollers [8]
- Pla d'Acció per la Salut Mental de Granollers [9]

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/salutmental>

Enllaços

[1] <https://www.granollers.cat/antiestigma> [2] <https://granollers.cat/salutmental>

[3] <https://www.granollers.cat/benestaremocional/jornades> [4] <https://granollers.cat/node/80731>

[5] <https://granollers.cat/salut-i-consum/altres-activitats> [6] <https://www.granollers.cat/salut-i-consum/caminada-la-salut-mental-2025> [7] <https://www.granollers.cat/salut-i-consum/concurs-de-samarretes-2026>

[8] https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2024/10/estudi_salut_mental_granollers_2023.pdf

[9] https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2025/11/pla_daccio_de_salut_mental_de_granollers.pdf