



Campanya Antiestigma
vers la Salut Mental

Qüestiona, informa't
comprèn, difon

**Una persona que
ha tingut un
trastorn mental
no podrà tenir
mai més una
vida normal.**

#nothoempassis

**Persones que tenen o han tingut
un trastorn mental poden, si així
ho volen i es troben en situació
d'estabilitat, treballar, estudiar,
formar una família i participar
en la comunitat.**



MÉS INFORMACIÓ



Campanya Antiestigma
vers la Salut Mental

Qüestiona, informa't
comprèn, difon

**Millor no fer
preguntes quan
algú diu que
té un problema
de salut mental.**

#nothoempassis

**Evitar parlar de la salut mental
i del suïcidi no ajuda,
fa més gran el tabú.
Parlar-ne ajuda a trencar amb
l'aïllament i a poder rebre els
suports que es necessiten.**



**PARTICIPA EN EL SORTEIG D'UN ÀPAT
PER A DUES PERSONES**



Campanya Antiestigma
vers la Salut Mental

Qüestiona, informa't
comprèn, difon

**Els infants
i joves no tenen
trastorns de
salut mental.**

#nothoempassis

**Infants i joves poden mostrar
senyals d'alerta tot i que, per por de
sentir-se discriminats, aquets senyals
poden ser difícils de detectar.
És important donar veu
al seu malestar per prevenir
i tractar possibles problemes de
salut mental.**



Ajuntament de Granollers