

## Serveis que et poden donar més informació, assessorament i acompanyament

- **024.** Línea d'atenció a la conducta suïcida
- **900 925 555**, el telèfon d'atenció gratuït per prevenir el suïcidi
- **679 33 33 63** Suport Xat Joves: xat de suport emocional per a joves
- **717 003 717 / 914 590 055** Telèfon de l'Esperança: Associació per a la prevenció del suïcidi i atenció al supervivent
- **934 14 48 48** Telèfon de l'Esperança Fundació ajuda i esperança
- **900 20 20 10** Fundació ANAR per a menors d'edat
- **911 385 385** Telèfon contra el suïcidi (Asociación La Barandilla)



Truqueu al **112** si tu o algú que penseu que està en perill imminent o passa per una crisi de salut mental

## Si vols més informació, demana'ns hora!



### ASSESSORIA D'ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

**C/ Blasco de Garay, 19**

**93 745 33 01**

**689 32 19 45**

**@sbdjove**

**oficinajove@ajsabadell.cat**

**<https://web.sabadell.cat/joves>**



Pots descarregar tots els nostres infoexpress escanejant aquest QR

\*Edició 04/2024

**ESCOLTA JOVE**

Generalitat de Catalunya  
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies  
Direcció General de Joventut

Ajuntament de Sabadell

Diputació de Barcelona



## BENESTAR EMOCIONAL i SALUT MENTAL

**oficina Jove**  
del Vallès Occidental  
**SABADELL**



## Benestar emocional i salut mental

El **benestar emocional** es pot entendre com un estat transitori de sensacions agradables, que depèn, en certa manera, del nostre funcionament mental i social.

Marca la manera com ens adaptem a diferents situacions i com ens relacionem amb la resta i nosaltres mateixos.

Està relacionat amb la forma en que pensem, les emocions que sentim en un moment concret i la coherència de tot això amb els nostres comportaments.

Les nostres emocions i sentiments poden ajudar-nos a entendre millor com funcionem.

**Entendre'ns ens serveix a l'hora de fer canvis** per tenir unes rutines saludables, relacionar-nos amb la resta d'una determinada manera i sentir-nos en equilibri amb l'entorn.

La **salut mental** és un estat de benestar pel qual una persona, amb les seves capacitats i aprenentatges, pot afrontar l'estrès "normal" de la vida. Mantenir una bona salut mental és **fonamental per viure una vida saludable**.

La salut mental pot variar al llarg de la vida: tot el que anem afrontant pot portar-nos a un patiment mental i/o ens pot generar reaccions d'estrès.

És essencial reconèixer que **no sempre estem bé** i que vegades sentim malestars. **No passa res**, aquests malestars formen part del procés de la vida.



Si veus que no te'n surts, **demana ajuda a una persona adulta de confiança.**

O vine a l'**Oficina Jove i t'atendrem!** No estàs sola!

**Demandar ajuda és un signe de força, no de debilitat!**

## Hàbits positius per la salut mental

Et deixem algunes idees que et poden ajudar a disminuir els símptomes de malestar psíquic i millorar la teva salut mental:

- **Fer exercici** com a mínim 30 minuts al dia.
- **Dormir les hores necessàries:** no menys de 8 o 9 hores diàries.
- Menjar de forma **saludable i equilibrada**.
- Intentar fer coses que et facin gaudir encara que no et vinguin molt de gust.
- **Ser amable amb un/a mateix/a:** cal felicitar-se i valorar els propis punts forts.
- Construir relacions socials saludables: compartir experiències i cultivar relacions de suport mutu, amb amistats, etc.
- **Dedicar temps per relaxar-se:** fer mindfulness, meditació o exercicis de respiració profunda.
- **Evitar drogues** que afectin el desenvolupament del cervell (incloent tabac i cafeïna).
- **Organitzar-se el temps** per evitar enfrontar-se a factors estressants innecessaris: respectar el temps d'estudi, respectar les dates de lliurament i els horaris proposats per les diferents activitats.
- **Establir objectius assolibles**, que s'adaptin als teus **valors i passions**. Pot ajudar-te desglossar-los en passos més petits.

## Què podem fer si algú necessita ajuda?

- Animar a **parlar** de les seves emocions i experiències. Ofereix **empatia, comprensió i suport**.
- Animar a **participar en activitats** que ajudin a desconnectar i passar-s'ho bé.
- **Ajudar a buscar suport psicològic.** Acompanyar en el que necessiti, ajudar en les tasques diàries.
- **Ser pacient:** donar suport a algú amb patiments de salut mental o malestars pot ser un viatge llarg i difícil. Cal **paciència, comprensió** i mantenir una **actitud positiva**.

