

Escotar també protegeix. Parlar de salut mental és la primera passa per cuidar-la.

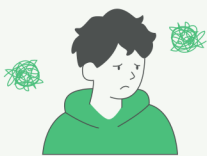


1 Per què és important?

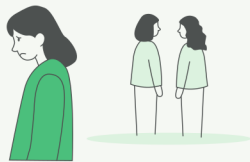
La salut mental és tan important com la salut física. Escotar, observar i acompanyar els nostres fills i filles ajuda a detectar el malestar emocional i afavoreix que rebin ajuda quan la necessiten.

"L'adolescència no s'està tornant dramàtica, s'està quedant sola: a les Balears, el 061 atén 8 temptatives de suïcidi al dia."

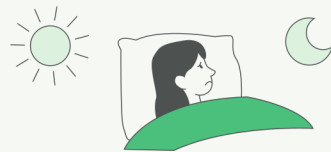
2 Senyals d'alerta. Observa si apareixen aquests canvis de manera persistent:



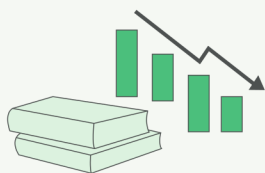
Tristesa o irritabilitat continuades.



Aïllament de la família o dels amics.



Canvis importants en el son o en la gana.



Baixada del rendiment escolar.



Pèrdua d'interès per activitats que abans li agradaven.



Conductes d'autolesió.



Comentaris de desesperança o de voler desaparèixer.

3 Què podem fer com a família?

- ✓ Escolta sense jutjar.
- ✓ Estigues atent/a als canvis.
- ✓ Valida les seves emocions.
- ✓ Mantén rutines saludables.
- ✓ Dedica temps de qualitat cada dia.
- ✓ Demana ajuda si el malestar persisteix.

5 Quan hem de demanar ajuda?

Si parla de voler morir.
Si s'ha autolesionat.
Si manifesta intenció de fer-se mal.
Si hi ha un risc immediat per a la seva seguretat.

4 Recomanacions

Evita dir...

"No és per tant."
"Ja et passarà."
"Has de ser fort."
"Tot això són ximpleries."

Millor digues...

"No estàs sol."
"Estic aquí per escoltar-te."
"Gràcies per explicar-m'ho."
"Junts cercarem ajuda."

6 Recursos disponibles

EMERGÈNCIES 112

024 Conducta Suïcida

SANITARIS

UCSMIA Inca - Centres de Salut So na Monda

C. del Bisbe Morro

971 502 850

ucsmia.tramuntana@ssib.es

061 Salut Respon

COMUNITARIS

Fund. ANAR 600 50 51 52

Telèfon de l'Esperança 971 461 112

Polícia tutor d'Inca 673 78 02 32

Serveis Socials Comunitaris Bàsics 871 91 23 71

Departament d'Orientació dels centres educatius



Més informació i recursos