



OSONA AMB LA SALUT MENTAL

ACTES AL VOLTANT
DEL DIA MUNDIAL
DE LA SALUT MENTAL
octubre/novembre 2017

Osonament, el Consorci Hospitalari de Vic (CHV), l'Associació de Familiars de Malalts Mentals d'Osona (AFMMO) i la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya (UVic - UCC) presenten el programa d'activitats 2017 per commemorar el Dia Mundial de la Salut Mental (10 d'octubre) a Osona. Els actes es realitzen entre els mesos d'octubre i novembre i compten amb la participació de diverses entitats socials i culturals de la comarca.

Enguany, el lema escollit és **Tu també hi tens molt a fer!**, perquè creiem fermament que el conjunt de la societat ha d'involucrar-se en tots els aspectes relacionats amb la salut mental: la prevenció, la sensibilització, la lluita contra l'estigma o la reintegració de les persones amb diagnòstic de salut mental a la comunitat.

Dimecres 4/Octubre 19h

CONFERÈNCIA

"L'impacte de les noves tecnologies en infants, adolescents i joves: oportunitats i riscos"

A càrrec de Jordi Bernabeu, psicòleg de la UVic-UCC especialitzat en l'atenció als adolescents i joves.

Díxit Vic / UVic-UCC. Centre de Documentació de Serveis Socials.

Les places són limitades i cal realitzar inscripció a: dixit.vic@uvic.cat

Sala Segimon Serrallonga. Masia Torre dels Frares.

Carrer Perot Rocaguinarda, 17. Vic

Divendres 6/Octubre De 17 a 19h

PORTES OBERTES als serveis de salut mental d'Osona

Osona Salut Mental (CHV). Carrer Sant Miquel Xic, 2. Vic

Osonament. Carrer Josep Maria Selva, 2. Vic

Associació de Familiars de Malalts Mentals d'Osona (AFMMO). Carrer Sant Miquel Xic, 1. Vic

A les 17h, a la seu de l'AFMMO, presentació de la nova imatge de l'entitat, amb animació musical i refrigeri.

Dimarts 10/Octubre 22h

CINECLUB VIC

Rèquiem per un somni, Darren Aronofsky (2000)

Un jove amb problemes derivats de l'addicció a les drogues no podrà impedir que la seva pròpia mare s'aficioni a les amfetamines que li recreen per aprimar-se. La seva intenció és presentar-se a un concurs televisiu.

Col·loqui posterior a càrrec de Memi Martínez (Educadora Social d'Osonament) i Sònia Reig (Infermera d'Osona Salut Mental del CHV).

Preu Cineclub Vic: 5 euros

Espai de Teatre i Cinema ETC.

Passeig de la Generalitat, 45. Vic

Dimecres 18/Octubre 19.30h

CLUB DE LECTURA COMARCAL

La Ràbia, de Lolita Bosch

Lolita Bosch posa veu a les víctimes de l'assetjament escolar i ho fa en primera persona, impulsada per la seva pròpia experiència. El resultat és una història colpidora, valenta i necessària que desgrana el fenomen del bullying des de diferents angles i que es dirigeix a tots els implicats.

Sessió conduïda per la pròpia autora i per un professional de Salut Mental del CHV.

Biblioteca Bac de Roda

Carrer Bac de Roda, 1 bis. Roda de Ter

Divendres 20/Octubre 20h

FÒRUM DE DEBATS

"Joves, vells i nous malestars, velles i noves dependències"

A càrrec de Jaume Funes. Psicòleg, educador i periodista.

Auditori de la Fundació Antiga Caixa de Manlleu

Rambla Hospital, 11. Vic

Dissabte 25/Novembre 17.30h

III EDICIÓ DANSEM PER LA SALUT MENTAL

L'Associació Osona en Dansa i Osonament organitzen la tercera edició de l'espectacle Dansem per la salut mental, amb les actuacions de les escoles que formen part de l'associació i dels integrants del taller de dansa d'Osonament.

Preu entrada: 5 euros

Compra d'entrades a través de: <http://www.teatrecaledetenes.cat>

Auditori Teatre

Plaça Onze de Setembre, s/n. Calldetenes

TEMPS DE CONTES

Un somriure per al Sr. Nonettes

A càrrec de la rondallaire Elisabeth Ulibarri Per a infants majors de 4 anys.

Conte taller per jugar amb les emocions.

El Sr. Nonettes sempre està enfadat, és un home impossible, irritable, inaguantable, intolerable i absolutament intolerant. Sens dubte necessita ajuda, i nosaltres segur que el farem somriure amb els nostres contes.

Dimecres 20 setembre, 18h

Biblioteca de Sant Pere de Torelló.

Carrer Josep Badrena, 10

Dijous 5 octubre, 17.30h

Biblioteca de Centelles.

Carrer Sant Joan, 25

Dissabte 7 d'octubre, 12h

Biblioteca de Manlleu.

Carrer del Pont, 16-18, 2a planta

Dimarts 10 d'octubre, 17.30h

Biblioteca de Taradell.

Carretera de Balenyà, 101

Dimecres 11 d'octubre, 17.30h

Biblioteca de Roda de Ter.

Carrer Bac de Roda, 1 bis

Dilluns 16 d'octubre, 17.30h

Biblioteca de Vic.

Carrer Arquebisbe Alemany, 5

Dijous 19 d'octubre, 18h

Biblioteca de Torelló.

Plaça Vella, 6

Dijous 26 d'octubre, 18h

Biblioteca de Tona.

Carrer Antoni Figueras, 62

MOSTRA DOCUMENTAL A LES BIBLIOTEQUES D'OSONA

Durant el mes d'octubre, les biblioteques d'Osona tindran una exposició de llibres relacionats amb la salut mental, amb la corresponent guia de lectura.

Què és un problema de salut mental?

És un canvi relacionat amb la percepció, la manera de pensar, el llenguatge, la gestió de les emocions, l'estat d'ànim i/o el comportament, i que afecta temporalment la capacitat de les persones per afrontar les demandes de la vida diària.

Un trastorn mental és incurable? Dura tota la vida?

No. La majoria ens recuperem després d'un tractament adequat i portem una vida normalitzada.

Existeixen trastorns mentals greus que poden esdevenir crònics i per tant requerir un tractament continuat. Igual com passa amb les malalties físiques, que n'hi ha de cròniques i n'hi ha de transitòries.

Podem les persones amb un trastorn mental fer una vida normalitzada?

Sí. Podem! Amb el tractament adequat i amb un entorn social i familiar favorable, una persona amb un problema de salut pot superar les limitacions del trastorn i pot treballar, mantenir relacions socials, cuidar dels seus fills, etc.

S'hi neix amb el trastorn mental?

No. La predisposició genètica pot ser un dels factors que incideixen en l'aparició d'alguns trastorns mentals. Però també hi ha factors ambientals que influeixen com l'estrès, el consum de drogues, traumatismes cerebrals, malalties orgàniques, un esdeveniment traumàtic o una situació de crisi econòmica.

Tothom pot desenvolupar un trastorn mental?

Sí. Tothom és vulnerable de tenir problemes de salut mental, com de patir qualsevol altra malaltia. Per això és important parlar-ne obertament, perquè redueix l'estigma i ajuda a posar-hi remei quan apareix.

Les persones amb trastorn mental són violentes?

No. Les persones que patim un trastorn mental no tenim més conductes violentes que la resta de la població. De fet, normalment evitem les situacions violentes, ja que ens generen un estrès excessiu, i tenim més probabilitat de ser víctimes que autors d'actes violents.

Les persones amb problemes de salut mental han d'estar recloses a centres psiquiàtrics?

No. Moltes recuperacions i tractaments no necessiten d'hospitalització i en cas necessari, els ingressos són temporals.

És l'estigma un dels principals problemes per a les persones que tenim un trastorn mental?

Sí. Una de les grans barreres per recuperar-se d'un trastorn mental és afrontar les actituds negatives de l'altra gent. Això sovint suposa aïllament social i discriminació pel sol fet d'haver tingut un trastorn. Una actitud positiva i de suport per part de familiars, amics, companys de feina, serveis de salut, professionals i altres membres de la comunitat és vital per assegurar la qualitat de vida i la recuperació.

Com puc ajudar una persona amb trastorn mental?

Hi ha moltes maneres d'ajudar una persona que està passant per un problema de salut mental. Un dels primers passos és fer-li saber que pot parlar obertament d'aquest tema amb tu.

Font: Obertament



www.ostonament.cat



Organització i coordinació:



OSONAMENT
serveis integrals de salut mental

Carrer Josep Maria Selva, 2 - Vic
Tel. 93 889 50 59
cmppo@cmppo.cat
www.ostonament.cat

Organitza:



UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA

Col·labora:

Cine Club Vic



Diputació
Barcelona

