



## 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.

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

Les places són limitades i cal realitzar inscripció a: [dixit.vic@uvic.cat](mailto:dixit.vic@uvic.cat)

**Sala Segimon Serrallonga.** Masia Torre dels Frases.  
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. C. Josep Maria Selva, 2. Vic  
Associació de Familiars de Malalts Mentals d'Osona (AFMMO). C. 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 21.30h**

### 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 recepten per aprimar-se. La seva intenció és presentar-se a un concurs televisiu.*

Col·loqui posterior a càrrec de Memi Martínez (Educatrice 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 21/Octubre de 10 a 14h**

### DIA DE LES PARELLES ARTÍSTIQUES

Festa de clausura de l'onzena edició del projecte amb la participació de Vic Comerç. Acció artística oberta a tots els públics.

**Portal de la Rambla del Carme. Vic**

**Divendres 30/Octubre 16.30h**

### PRESENTACIÓ

Taula de Salut Mental i adiccions d'Osona

**Sala Sert de l'Edifici El Sucre**

Carrer de l'Historiador Ramon d'Abadal i de Vinyals, 5. 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](http://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**

