



























Si estàs passant per un problema de salut mental

-  Prepara la teva visita amb uns dies d'antelació.
-  Apunta't tot allò que vulguis preguntar per no oblidar-te'n i, durant la visita, comprova que no et deixes res.
-  Si tens algun símptoma d'alerta que et preocupa, explica'!!
-  Tens dret a expressar allò que necessites i a negociar per adequar el tractament, ja sigui farmacològic o psicoterapèutic, a les teves necessitats.
-  Pregunta sobre la durada del tractament i sobre la diversitat d'opcions.
-  Proposa el que cregueis que pot anar-te millor.
-  Informa el professional sobre qui són les teves persones de referència, aquelles que et donaran més suport en aquest procés.
-  Pregunta per les eines i els recursos que t'ajudin a recuperar autonomia.
-  Demana pels efectes de la medicació, sobretot els secundaris: quins són i com pots ajudar el teu cos a portar-los millor; i també com pots reduir-ne els adversos (horaris, dieta, etc.).
-  Sol·licita la informació per escrit o demana a qui t'acompanyi que t'ajudi a prendre algunes notes.

Si ets professional

-  Practica l'escolta activa i mostra interès per la persona.
-  Recorda que la persona confia en tu i un tracte digne i respectuós és clau.
-  Tingues en compte la persona de forma integral i pregunta per altres aspectes més enllà de la salut mental.
-  Feu un resum conjunt al final de la visita.
-  Convida de tant en tant algú de l'entorn de la persona amb un problema de salut mental i fes-li preguntes per conèixer la percepció de les persones del seu voltant sobre com està.
-  Assegura't que ha entès allò que has explicat.
-  Intenta no utilitzar l'ordinador mentre la persona està parlant perquè sàpiga que l'estàs escoltant. Pots aprofitar el resum final per prendre les notes.
-  Recomana a la persona amb un problema de salut mental i al seu entorn que s'adrecin a entitats en primera persona i de familiars per tenir més suport i recursos.
-  Fes propostes de treball per a la propera visita.
-  Sempre que puguis, facilita la informació per escrit o adreça a pàgines web o a materials de consulta.

Si ets familiar o amic

-  Si acompanyes la persona durant la consulta, deixa que primer parli ell o ella i espera el teu moment si has d'afegir alguna cosa.
-  És important que demanis al professional que et faciliti informació de les entitats de salut mental que et puguin assessorar i oferir-te recursos i eines per poder acompanyar millor, i també per cuidar-te a tu mateix.
-  Pren notes durant la visita o demana si us poden facilitar la informació per escrit.
-  Explica els possibles senyals d'alerta que has apreciat.
-  Demana un espai per a tu, si el necessites. Tingues en compte que no obtindràs informació confidencial del teu familiar, però pots rebre suport i assessorament.
-  Si el teu familiar o amic amb trastorn mental no pot comunicar-se bé, transmet les seves preferències.