

Marta Poll i Borràs
Directora de Salut Mental Catalunya



Entorns que cuiden i acompanyen la salut mental

En aquests darrers anys de pandèmia, la salut mental ha començat a esdevenir protagonista i hem pogut percebre la inquietud i l'interès de la ciutadania pel benestar emocional. Hem pres consciència de la dimensió emocional i la importància que té implicar-se en el benestar propi i col·lectiu, imprescindible si volem avançar cap a societats que siguin solidàries, compromeses i promotores de salut i benestar.



SMCsalutmental
Catalunya

conèixer bé els recursos comunitaris i construir estratègies conjuntes. I cal fer-ho incorporant la visió en primera persona, l'expertesa i el coneixement dels protagonistes en la detecció de necessitats, en el seu desenvolupament i la seva avaluació.

bles, saludables, de suport mutu i lliures d'estigma. Som, doncs, davant d'un gran repte: plantejar l'atenció a la salut mental en clau comunitària, que ens permeti avançar cap a un model de ciutat, poble o barri que cuida i acompanya. I en aquest repte hem de sumar a tothom.

Millorar el benestar emocional i definir estratègies adients a les problemàtiques de salut mental és una necessitat i una prioritat. Cal afrontar-ho des de tots els àmbits, cooperant i teixint xarxes entre els actors sanitaris, socials, associatius i comunitaris. Cuidar la salut mental implica actuar en la prevenció i la promoció de la salut. Cal reforçar els factors protectors, aquells elements que ens ajuden a sentir-nos dins d'una comunitat i a participar-ne activament. Ens cal treballar en la promoció d'entorns confia-

Fa temps que sabem que els problemes de salut mental requereixen un enfocament global que va molt més enllà del tractament mèdic. Existeixen bones pràctiques arreu que ens han ensenyat el gran valor que tenen les connexions comunitàries en la millora de la salut mental. Tenir-ne cura implica traspassar l'espai sanitari: cal

ferSalut

FerSalut és una publicació gratuïta, promoguda per l'Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa (ACEBA) amb l'objectiu de prevenir malalties i d'impulsar l'autocura i els hàbits saludables de la població.

EDITA:

ACEBA, Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa

DIRECCIÓ

Dra. Rosario Jiménez. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

COORDINACIÓ

Laura Aranalde
laranalde@aceba.cat

Anna Ramis

anna.ramis@quae.es

COMITÈ EDITORIAL

Sara Argelés. EAP Albera Salut

Montse Navarro. ABS Alt Camp Oest

Olalla Montón i Montse Iturribarria. EAP Dreta de l'Eixample

Lourdes Tuneu. EAP Osona Sud-Alt Congost

Albert Planchuelo. EAP Poble Sec

Yolanda Caballero. EAP Sardenya

Anna Gaspà. EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes

Marina Gràcia. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Mireia Gallés. EAP Vic

Érika Ruiz. EAP Muralles Salut

Gloria Ruiz. Pediatria dels Pirineus

HAN COL-LABORAT EN AQUEST NÚMERO

Marta Poll i Borràs, directora de Salut Mental Catalunya i el Dr. Víctor Pérez Sola, president del Consell Assessor de Salut Mental i Addiccions. Metge especialista en Psiquiatria i director de l'Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions de l'Hospital del Mar.

ATENCIÓ AL LECTOR

lectors@fersalut.cat

EDICIÓ, DISSENY I PRODUCCIÓ

QUAE Soluciones creativas a medida
Tel. 93 174 00 64 - www.quae.es

Dipòsit legal: B-41601-2003

Reservats tots els drets. Aquesta publicació no pot ser reproduïda ni totalment ni parcialment sense el consentiment de l'editor.

2003. Premi "Jaume Aiguader i Miró" a la millor comunicació sanitària.

Infants 4



Desenvolupament emocional del nadó

Una correcta estimulació, bona comunicació i les pautes educacionals durant el primer any de vida marcaran el desenvolupament emocional del nadó, dotant-lo d'autoestima i seguretat.

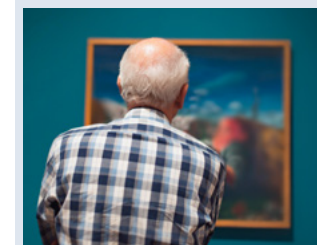
Família 12



Referent de benestar emocional i salut comunitària

Nou rol dins el CAP per detectar les necessitats de la població i els factors de risc psicosocial i promoure el benestar emocional de la comunitat.

Gent Gran 8



L'art, un bon aliat per a la salut

Qualsevol activitat artística o producte amb finalitat estètica i/o comunicativa ens pot ajudar a expressar emocions, a reduir l'estrès i a relacionar-nos amb el nostre entorn.

Salut 14



Suïcidi, una realitat evitable

El Pla de prevenció del suïcidi de Catalunya 2021-2025 s'articula amb mesures de prevenció i control de la conducta suïcida per reduir-ne la taxa d'intents i de morts i l'estigma social.

L'entrevista



Trobareu l'entrevista al Canal YouTube Revista FerSalut



Parlem sobre el Pla de prevenció del suïcidi de Catalunya

Entrevista al Dr. Víctor Pérez Sola, president del Consell Assessor de Salut Mental i Addiccions. Metge especialista en Psiquiatria i director de l'Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions de l'Hospital del Mar.