

LA TEVA

1

Prova amb un "estàs bé?" És una bona manera de començar una conversa i mostrar el teu interès o preocupació

2

Comença amb petites accions: "et ve de gust que anem a passejar?" o bé "què et sembla si vinc a fer-te una visita?"

COMENÇA

8

Has escoltat al teu amic o amiga testar-te? Podries preguntar-li: "com puc ajudar-te?" o bé animar-lo/la a compartir-ho i buscar ajuda professional

Ei, com estàs? Bé...



"Estic bé" "joc de conversa"

De vegades, diem que estem bé però en realitat no ho estem.

1 de cada 4 persones experimentarà un problema de salut mental al llarg de la seva vida. Si el teu amic o amiga diu que està bé, recorda: potser no és així.

... per esbrinar-ho realment:

#PreguntaDuesVegades

Utilitza aquest joc per començar la teva conversa. Hi trobaràs consells i preguntes que t'ajudaran a conversar amb familiars, amics o persones properes

3

Escolta activament. Mostra-li que estàs atent/a a les seves paraules i demana-li que continuï parlant.

7

Sabries com mostrar el teu suport al teu amic o a la teva amiga que t'ha explicat que no està massa bé?

T'ajudaran a formular preguntes "Veig" o "be" o "Gla" "T'ajudaran a formular preguntes com "estàs bé?" o "com se sent?"

4

CONVERSA

6

Ara ja heu parlat, t'ha explicat que se sent malament... i ara què?

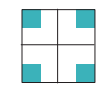
5

Evita buscar culpables. Tracta de deixar de banda el judici, la crítica o l'acusació, no ajudarà a una bona comunicació

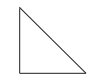
Idea original:



Com muntar aquest joc de conversa?



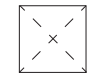
1. Retalla el requadre per la línia discontinua.



2. Doblega el quadrat per la meitat de manera que quedi una forma de triangle.



3. Doblega de nou per la meitat perquè quedi un triangle més petit.



4. Torna a obrir el quadrat de manera que vegis per on l'has doblegat abans. Gira'l perquè quedin les lletres darrere.



5. Doblega les 4 puntes del quadrat cap al centre.



6. Gira'l i torna a fer el mateix: doblega les 4 puntes cap al centre, d'aquesta manera només veuràs la part dels números.



7. Per últim, doblega el quadrat més petit per la meitat, de manera que es vegi el color blau per fora.



8. Ja pots començar a jugar. Felicitat conversa!

Dia Mundial de la Salut Mental (2020)

Recurs extret de Time To Change per acabar amb la discriminació vers les persones amb problemàtica de salut mental.

