

# La salut mental és cosa de tothom



dincat  Plena  
inclusió  
Catalunya



**Molta gent té problemes  
de salut mental  
en algun moment de la seva vida.**



**Les persones  
amb discapacitat intel·lectual  
podem tenir  
els mateixos problemes  
de salut mental  
que qualsevol altra persona.**



**Les persones  
amb discapacitat intel·lectual  
tenim aquests problemes  
de salut mental més sovint  
que les persones  
sense discapacitat intel·lectual.**



**Els motius tenen a veure  
amb les meves condicions de vida  
i amb l'atenció que rep  
la meva salut.**

**En alguns moments  
potser la meva conducta  
no és la més adequada.**



**Això pot ser perquè:**

**Estic trist o trista.**



**Estic nerviós o nerviosa.**



**Tinc por.**



**Estic preocupat o preocupada.**



**La major part del temps només m'interessa una cosa.**



**Tinc la sensació que tothom parla de mi o em vol fer alguna cosa dolenta.**



### **Perquè tinc:**

- Depressió
- Ansietat
- Insomni
- Trastorn obsessiu compulsiu
- Fòbia
- Esquizofrènia
- Pànic



**Altres motius pels quals de vegades la meua conducta no és adequada poden ser el dolor o no estar d'acord amb el que em proposes.**



**Tots aquests motius sovint es veuen agreujats perquè em costa molt explicar bé el que em passa.**

### **Si vols ajudar-me:**

- No tinguis pressa.
- Fes que em senti tranquil o tranquil·la.
- Parla'm de manera clara i senzilla.
- Parla amb les persones que em coneixen.
- Explica'm el tractament.
- Si no t'entenc, fes servir fotografies o pictogrames.



**La discapacitat intel·lectual i els problemes de salut mental no són el mateix!**

**Totes les persones necessitem suports per gaudir d'una bona salut mental!**

**Si necessites més informació  
per ajudar-me,  
posa't en contacte  
amb el servei especialitzat  
per a persones  
amb discapacitat intel·lectual  
i salut mental (SESM-DI)  
de la teva zona.**

**Telèfon:** \_\_\_\_\_



© Lectura Fàcil Europa. Logo: Inclusion Europe

Més informació a [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)

**Edita:**

**dincat**



**Generalitat  
de Catalunya**

**/Salut**

**Amb el suport de:**



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Drets Socials**

Amb càrrec a l'assignació del 0,7 % de l'IRPF

**Col·laboren:**

**GRANÉS**  
FUNDACIÓ  
Incentivem  
les capacitats



SOCIETAT CATALANA  
DE PSIQUIATRIA  
I SALUT MENTAL