

# Junts i juntes contra l'estigma

Des del Consell d'Adolescents de Manacor hem realitzat un projecte de sensibilització sobre la salut mental. Ho hem fet de la següent manera:

## 1

Hem fet una pluja d'idees per identificar què sabíem sobre la temàtica i què ens preocupava.



## 2

Hem decidit:

- ✓ Enfocar-nos en l'estigma que pateixen les persones amb algun trastorn de salut mental.
- ✓ Realitzar tallers de sensibilització a centres educatius de Manacor.
- ✓ Fer una campanya amb adhesius, que ens permetin acostar-nos a la realitat de les persones amb algun trastorn de salut mental.

## 3

Hem dissenyat un taller participatiu que té com a nom: «Salut mental; junts i juntes contra l'estigma».



## 4

Hem visitat Estel de Llevant per tal de conèixer la feina que realitza l'entitat vinculada a la salut mental. Hem conegut a persones usuàries del servei. Això ha enriquit la nostra mirada i ens ha aportat informació rellevant per al projecte. De cara al futur ens encantaria realitzar projectes conjunts amb l'entitat.



## 5

Els consellers i conselleres hem realitzat els tallers als nostres centres educatius de referència.





L'estigma és com una etiqueta molt pesada que genera una mirada negativa cap a les persones que tenen algun tipus de trastorn de salut mental. Estar ben informades és clau per trencar l'estigma.



Aquí teniu algunes descripcions sobre els trastorns de salut mental més comuns a les aules:

## 1 TDAH

*Trastorn per Dèficit d'Atenció i Hiperactivitat.*

És com una estrella saltimbanqui dins el cervell que fa que sigui difícil concentrar-se o estar quiet durant períodes llargs.

*Que tenguis TDAH no vol dir que siguis menys intel·ligent, només que el teu cervell funciona d'una manera diferent.*

## 2 LA SÍNDROME D'ASPERGER

La síndrome d'Asperger és una forma d'autisme. És com tenir una brúixola que no marca el nord. Les persones amb Asperger poden tenir una manera molt particular de veure el món i relacionar-se amb els altres, poden ser molt bones en certs temes o interessos, com els robots, els trens o els mapes, i poden enfocar-s'hi molt.

*És important entendre que tenir Asperger no significa ser menys valuós, només significa que tens un joc de regles diferent.*

## 3 EL TRASTORN BIPOLAR

El trastorn bipolar és com tenir dues muntanyes russes emocionals en una sola vida. Les persones amb aquest trastorn poden passar per dos estats emocionals extrems: la mania i la depressió.

*És important tenir un bon suport, com tractament mèdic i teràpia, per aprendre a gestionar aquestes emocions i trobar un equilibri.*

## 4 LA DEPRESSIÓ

La depressió és com quedar atrapat en una tempesta sense fi. És una sensació constant de tristesa profunda i desesperació que no es dissipa com ho faria una tristor normal. És com si un núvol gris et cobrís constantment, i fes difícil veure la llum del sol.

*És important saber que no estàs sol i que hi ha ajuda disponible per superar-la.*