

- Nota de premsa -

La Taula de Salut Mental dedica el mes de juny a la relació entre els estils de vida i la salut mental

Dins de la campanya “Sóc com tu, ets com jo” el mes de juny està dedicat a la relació que existeix entre l’estil de vida i els trastorns de salut mental, ja que és important treballar-la no només des de la vessant de tractar els trastorns, sinó també de promocionar un bon estat de salut mental.

La salut mental és essencial per desenvolupar una vida activa, mantenir relacions socials, tenir la capacitat per adaptar-se als canvis i fer front a l’adversitat. Des de la infància i l’adolescència fins al final de la vida, la salut mental és un element imprescindible per desenvolupar el pensament, les habilitats per la comunicació, l’aprenentatge, el creixement emocional, la capacitat de resposta i l’autoestima. Per aconseguir millors nivells de salut mental de la població són necessàries polítiques estratègiques i intervencions dirigides de forma específica per millorar-la, per això és necessari una perspectiva que tingui en compte la promoció de salut mental i no únicament l’assistència i atenció als trastorns mentals.

El factors protectors de la nostra salut mental són aquells que ajuden les persones a afrontar les diferents situacions del dia a dia, tot fent la persona més forta i menys vulnerable a les situacions de risc, és a dir més resilients. Alguns factors protectors de la salut són: l’autoestima, la capacitat de prendre decisions, l’autonomia, el pensament crític, les habilitats socials...

Des de l’Ajuntament de Mollet es treballa la promoció de la salut mental potenciant i treballant aquest factors de protecció a partir de diferents programes:

- Cuidem-nos
- Parlem de Salut
- Tallers de salut als centres educatius

Accions de difusió de la campanya:

- **Pantalles d’informació dinàmica i web municipal:** cartell amb el missatge i imatge del tema del mes de la campanya
- **Taula rodona, dijous 6 de juny, a les 6 de la tarda a La Marineta.** Amb la participació de Cristina Carretero, de la Fundació Imatge i Autoestima; Mar Bodas, CSMA Hospital de Mollet i Anna Novell, tècnica de Promoció de la Salut de l’Ajuntament de Mollet

- **Caminada popular, diumenge 16 de juny.** Aquest mes, la Taula de Salut Mental organitza una caminada a Gallecs, ja que és un hàbit saludable. La sortida serà a les 9 del matí de la masia de Can Borrell i finalitzarà a la piscina de Ca n'Arimon.

- **Ràdio Mollet:**
 - informació puntual als informatius
 - Dimarts 4 de juny, entrevista al magazine *Posa't les piles*
 - El programa la *Tertúlia*, del dimarts 11 de juny, a les 19h, estarà dedicat a aquest tema i s'enregistrerà des de l'Hospital de Mollet
 - El programa *Fem salut*, del 27 de juny, tractarà aquest tema amb un expert

- **Vallès Visió:** difusió de les accions de la campanya en els informatius del canal.

Mollet del Vallès, 4 de juny de 2013

Departament de Premsa i Comunicació

Ajuntament de Mollet

Telèfon 93 563 51 07

Mòbils 692 62 32 83 / 650 01 75 86

premsa@molletvalles.cat