



# Salut mental en un món desigual

10 d'octubre de 2021, Dia Mundial de la Salut Mental

**Consells del dia**

**6 d'octubre**

*"Pensant-ho saludablement, si elimines l'estigma, apareix la igualtat. L'estigma converteix en diferent qui és igual"*

**DANIEL GUTIÉRREZ JORDÁN, DIRECTOR DEL CENTRE DE REHABILITACIÓ PSICOSOCIAL DE GERMANES HOSPITALÀRIES A CANTÀBRIA, ESPANYA**

***"Permet que les persones amb malaltia mental expressin les seves pròpies opinions, en comptes de preguntar als seus familiars"***

**LYDIA FOSU, INFERMERA SÉNIOR DE SALUT MENTAL  
DE GERMANES HOSPITALÀRIES A FOSO, GHANA**

***"Pensa que les persones amb  
malaltia mental tenen un  
problema, no són un problema"***

**GIAMPAOLO PERNA, DIRECTOR DEL  
DEPARTAMENT DE NEUROCIÈNCIA CLÍNICA DE  
GERMANES HOSPITALÀRIES A ALBESE, ITÀLIA**

*"Ofereix el teu suport i  
comprensió a les persones amb  
malaltia mental. Centra't en les  
seves possibilitats"*

**SOR WENDA A. CELLAN, TREBALLADORA SOCIAL  
DE GERMANES HOSPITALÀRIES A CEBU, FILIPINES**

***"Fomenta l'ús de la tecnologia i  
la comunicació per reduir la  
bretxa digital i promoure  
l'equitat"***

**OSCAR JAVIER RIBERO SALAZAR, METGE PSIQUIATRE  
I DIRECTOR CIENTÍFIC DE GERMANES HOSPITALÀRIES  
A BOGOTÀ, COLÒMBIA**

**Consells del dia**

**7 d'octubre**



***"Si estableixes relació amb una persona i saps que té un problema de salut mental, intenta que aquest aspecte no canviï la teva manera de tractar-la. No determina res diferent"***

**GEMA MANZANERA, TREBALLADORA SOCIAL DE  
GERMANES HOSPITALÀRIES A MADRID, ESPANYA**

***"No etiquetis les persones amb recaigudes a la seva malaltia mental com a 'persones sense esperança de recuperació'. Aquesta actitud de desconfiança els perjudica en la seva evolució"***

**MASSIMO MARCONI, METGE PSIQUIATRE DE  
GERMANES HOSPITALÀRIES A ACOLI PICENO, ITÀLIA**

***"Les malalties mentals no s'escullen. Tracta les persones amb malaltia mental com si fossis tu. Recorda que qualsevol pot tenir una malaltia mental"***

**TIMOPHY DALIEH, METGE ESPECIALITZAT EN SALUT MENTAL D'HOSPITALÀRIES A MONROVIA, LIBÈRIA**

***"Ajuda les persones amb malaltia mental a desenvolupar habilitats perquè visquin la seva pròpia vida"***

**JOLSNA RAJ, INFERMERA DE GERMANES HOSPITALÀRIES A KERALA, ÍNDIA**

**Consells del dia**

**8 d'octubre**

***"Parla de la malaltia  
mental per conèixer-la. La  
informació i el coneixement  
normalitzen les situacions"***

**LAURA ZORRAQUINO, SUPERVISORA D'INFERMERIA DE  
GERMANES HOSPITALÀRIES A PAMPLONA, ESPANYA**

***"Per referir-te a una persona amb malaltia mental, utilitza sempre el seu nom en lloc de la seva condició"***

**LYDIA FOSU, INFERMERA SÉNIOR DE SALUT MENTAL  
DE GERMANES HOSPITALÀRIES A FOSO, GHANA**

***"Ajuda a eliminar l'estigma social  
que existeix al teu entorn. Parla  
sobre les capacitats que posseeixen  
les persones amb malaltia mental"***

**ATHIRA V MATHEW, TREBALLADORA SOCIAL DE  
GERMANES HOSPITALÀRIES A KERALA, ÍNDIA**



***"És humà sentir-se trist, cansat...  
Demana ajuda. Ser fort vol dir  
demanar ajuda sempre que la  
necessitis"***

**MELISSA PANICHI, PSICÒLOGA DE GERMANES  
HOSPITALÀRIES A ACOLI PICENO, ITÀLIA**

***"El respecte i la consideració pels  
altres i per un mateix són  
fonamentals per construir una salut  
mental adequada"***

**GERMÁN POSADA, METGE PSIQUIATRE DE GERMANES  
HOSPITALÀRIES A BOGOTÁ, COLÒMBIA**

**Consells del dia**

**9 d'octubre**

***"Apropa les noves generacions a la realitat de la Salut Mental, perquè ells són la clau del canvi"***

**GLORIA GONZÁLEZ, SUPERVISORA DE L'ÀREA DE SALUT MENTAL DE GERMANES HOSPITALÀRIES A PALÈNCIA, ESPAÑA**

***"Si tens un familiar amb malaltia mental, contribueix a la seva integració. No l'excloguis"***

**ATHIRA V MATHEW, TREBALLADORA SOCIAL DE  
GERMANES HOSPITALÀRIES A KERALA, ÍNDIA**

***"Les persones amb malaltia mental han de tenir accés al seu tractament sense patir discriminació per la seva edat, gènere, classe social o raça"***

**TUFAIE L. DOMAH, TREBALLADOR SOCIAL DE  
GERMANES HOSPITALÀRIES A MONROVIA, LIBÈRIA**

*"A cada persona que coneguis amb  
malaltia mental, escriu-li en un  
paper una fortalesa que ella tingui,  
i tu no tinguis, i dona-li"*

**GIAMPAOLO PERNA, DIRECTOR DEL  
DEPARTAMENT DE NEUROCIÈNCIA DE GERMANES  
HOSPITALÀRIES A ALBESE, ITÀLIA**

**Consells del dia**

**10 d'octubre**



***"Demana ajuda quan sentis dolor emocional. Qualsevol pot patir"***

**MARIA VÁZQUEZ, PSICÒLOGA DE GERMANES  
HOSPITALÀRIES A VALLADOLID, ESPANYA**

***"Combatre la depressió no significa dir-li a la persona 'aixeca't'. Vol dir saber escoltar i entendre com tractar el seu sofriment"***

**WALTER ROBERTO, METGE PSIQUIATRE DE GERMANES HOSPITALÀRIES A ACOLI PICENO, ITÀLIA**

*"La recuperació de les persones amb malaltia mental, de vegades, és un procés lent. No perdís la paciència"*

**JOLSNA RAJ, INFERMERA DE GERMANES HOSPITALÀRIES A KERALA, ÍNDIA**

***"Genera un entorn segur, net i respectuós, per facilitar la recuperació de les persones amb malaltia mental"***

**SHIRLEY KONNAH, CONSERGE DE GERMANES HOSPITALÀRIES A MONROVIA, LIBÈRIA**

***"No oblidis fer esport, descansar i  
mantenir una alimentació  
saludable per cuidar la teva salut  
mental"***

**MARÍA ANGÉLICA BOTERO, METGE PSIQUIATRA DE  
GERMANES HOSPITALÀRIES A BOGOTÁ, COLÒMBIA**