

# JO TAMPOC ESTIC BÉ

## Com parlar de salut mental?

### COM ET POTS PREPARAR?

- 1** **Pregunta't com estàs amb sinceritat.** De vegades no és fàcil reconèixer les pròpies emocions i sentiments.
- 2** **Escull el moment en què et sentis més còmode per parlar-ne.** No tinguis pressa.
- 3** **Prepara't i aprofita l'oportunitat de parlar-ne.** La persona amb qui parlis et pot fer moltes preguntes, o cap ni una. Sigui com sigui, és molt beneficiós que hagi fet el primer pas.

### COM POTS COMENÇAR?

- 4** **És absolutament normal sentir por.** Una conversa lleugera ajudarà a fer que l'altre estigui receptiu en cas que no sàpiga com et pot ajudar.
- 5** **Evita les persones que et fan sentir pitjor.** No et posis més pressió.
- 6** **Prioritza les persones amb qui pots comptar de diferents maneres.** Un amic t'escoltarà, un familiar t'orientarà a l'hora de prendre decisions i un professional és la clau perquè et recuperis.

### CONFIA EN TU!

- 7** **Guia't pel que sents i pel que vols explicar.** Respira fondo i confia en la teva capacitat per expressar-te.
- 8** **Intenta no menysprear-te.** No et farà cap bé. El més important és que estiguis dient com et sents i estiguis demanant ajuda.
- 9** **Quan en parles, inspires els altres a parlar-ne.** No només ens estem donant una oportunitat per millorar, sinó que ens convertim en un referent per a aquells que encara no ho han fet.