



Si estàs passant per un problema de salut mental


Si ets professional


Si ets familiar o amic


 Prepara la teva visita amb uns dies d'antelació.


 Apunta't tot allò que vulguis preguntar per no oblidar-te'n i, durant la visita, comprova que no et deixes res.


 Si tens algun símptoma d'alerta que et preocupa, explica'!!


 Tens dret a expressar allò que necessites i a negociar per adequar el tractament, ja sigui farmacològic o psicoterapèutic, a les teves necessitats.


 Pregunta sobre la durada del tractament i sobre la diversitat d'opcions.


 Practica l'escolta activa i mostra interès per la persona.


 Recorda que la persona confia en tu i un tracte digne i respectuós és clau.


 Tingues en compte la persona de forma integral i pregunta per altres aspectes més enllà de la salut mental.


 Feu un resum conjunt al final de la visita.


 Convida de tant en tant algú de l'entorn de la persona amb un problema de salut mental i fes-li preguntes per conèixer la percepció de les persones del seu voltant sobre com està.


 Si acompanyes la persona durant la consulta, deixa que primer parli ell o ella i espera el teu moment si has d'afegir alguna cosa.


 És important que demanis al professional que et faciliti informació de les entitats de salut mental que et puguin assessorar i oferir-te recursos i eines per poder acompanyar millor, i també per cuidar-te a tu mateix.


 Pren notes durant la visita o demana si us poden facilitar la informació per escrit.


 Proposa el que cregueis que pot anar-te millor.


 Informa el professional sobre qui són les teves persones de referència, aquelles que et donaran més suport en aquest procés.


 Pregunta per les eines i els recursos que t'ajudin a recuperar autonomia.

 Demana pels efectes de la medicació, sobretot els secundaris: quins són i com pots ajudar el teu cos a portar-los millor; i també com pots reduir-ne els adversos (horaris, dieta, etc.).


 Sol·licita la informació per escrit o demana a qui t'acompanyi que t'ajudi a prendre algunes notes.

 Assegura't que ha entès allò que has explicat.


 Intenta no utilitzar l'ordinador mentre la persona està parlant perquè sàpiga que l'estàs escoltant. Pots aprofitar el resum final per prendre les notes.


 Recomana a la persona amb un problema de salut mental i al seu entorn que s'adrecin a entitats en primera persona i de familiars per tenir més suport i recursos.

 Fes propostes de treball per a la propera visita.

 Sempre que puguis, facilita la informació per escrit o adreça a pàgines web o a materials de consulta.

 Explica els possibles senyals d'alerta que has apreciat.

 Demana un espai per a tu, si el necessites. Tingues en compte que no obtindràs informació confidencial del teu familiar, però pots rebre suport i assessorament.

 Si el teu familiar o amic amb trastorn mental no pot comunicar-se bé, transmet les seves preferències.

