

# ORIENTACIÓ PEL PATIMENT PSICOLÒGIC

Has **detectat** que tu mateix/a o un/a amic/ga, companya/a està vivint una situació de **patiment psicològic** i ara et preguntes



## QUÈ ES POT FER?

Una gran part dels malestars i patiments emocionals que podem experimentar es resolen amb el suport i contenció de la mateixa persona, de la família i entorn o de serveis informals de la comunitat.

Per uns altres caldrà recórrer als serveis sanitaris, educatius i socials

# ORIENTACIÓ

## SERVEIS SANITARIS, SOCIALS I EDUCATIUS DISPONIBLES DINS LA XARXA DE SALUT MENTAL COMUNITÀRIA

### Àmbit sanitari

**CAP** (metge/ssa de capçalera) decidirà si cal que visitis a un especialista en SM

**CJAS** (Centre d'atenció a les sexualitats). Promoció de la salut psicoafectiva i sexual  
<https://centrejove.org/>

#### **KONSULTA'M**

Atenció i consultes per telèfon, xat i e-mail  
<https://ajuntament.barcelona.cat/sanitatisalut/ca>

### Àmbit social

#### **AQUÍ T'ESCOLTEM.**

Assessorament individual i activitats grupals  
<https://ajuntament.barcelona.cat/joves/ca/canal/aqui-tescoltem>

### Àmbit educació

#### **TUTOR/A ESCOLAR**

**PROGRAMA SALUT I ESCOLA.**  
Alfabetització en salut mental i consultes anònimes