

RECURSOS AUTONÓMICOS Y ESTATALES

Teléfono de la Esperanza
Tlf: 963 91 60 06

Prevención Suicidio
Tlf: 024

Atención Psicológica
Fundación FAD Juventud
Tlf: 900 16 15 15

Cruz Roja Te Escucha
Tlf: 900 107 917

Fundación ANAR
Tlf: 900 20 20 10 / 116 111

RECURSOS DE SALUD MENTAL



¿Qué es la Salud Mental?

Un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. (OMS)

Factores que influyen en la Salud Mental:



Personales:

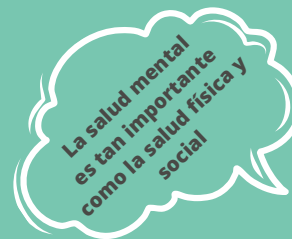
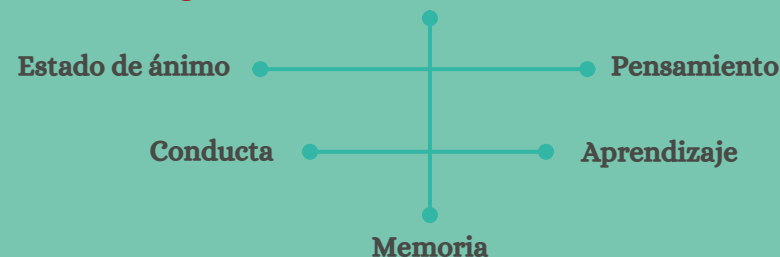
- Gestión de emociones
- Estrategia de afrontamiento
- Habilidades de resolución de conflictos



Sociales:

- Lugar donde vivimos
- Estilo de crianza
- Clase Social
- Exposición a la violencia

¿En qué nos puede afectar?



¿Cómo sé si tengo un problema de Salud Mental?

- Cansancio, baja energía, cambios en la alimentación y en los horarios de sueño.
- Gran dificultad para afrontar problemas o actividades de la vida diaria.
- Sensación de desconexión o retiro de las actividades normales.
- Pensamientos inusuales o distorsionados.
- Ansiedad.
- Tristeza, depresión o apatía prolongadas.
- Pensamientos o declaraciones sobre suicidio o daño a otros/as o a sí mismo/a.
- Abuso de sustancias.
- Altibajos y cambios radicales de humor.
- Ira excesiva, hostilidad o comportamiento violento.



Me cuido: cuido mi Salud Mental

- Vida saludable: deporte y comida sana.
- Actúa con responsabilidad y respeto.
- Establece una red de apoyo donde poder expresarte libremente.
- Pon límites en las relaciones con personas que no te tratan bien, y mantén esos límites.
- Usa las redes sociales con moderación.
- Dedica tiempo para ti haciendo actividades que te hagan sentir bien.
- Pide ayuda a tu entorno o ayuda profesional.
- Expresa cómo te sientes



Consejos para ayudar a una persona con problemas de Salud Mental:

- Escucha, no juzgues.
- Infórmate.
- No lo/a alejes.
- No sobreprotejas y permítele tomar sus propias decisiones.
- Anímale a pedir ayuda profesional.
- Acompaña en el proceso.
- Cuida tu lenguaje.
- Sé paciente y empático/a.



RECURSOS MUNICIPALES PÚBLICOS

Centro de Salud Pilar de la Horadada

C/Vicente Blasco Ibáñez, s/n

Tlf: 966748355

Servicios Sociales de Atención Primaria.

Servicio Especializado SASEM

C/ Ramón y Cajal, 8.

Tlf: 96 535 22 25 Ext. 436 - 446

UPCCA

Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas

C/ Ramón y Cajal, 21.

Tlf: 96 535 22 25 Ext. 434

RECURSOS PRIVADOS EN PILAR DE LA HORADADA

Centro de Psicología

Alexia Ros

Plaza de la Iglesia 12, 1D

Tlf: 604 46 26 72

Centro Equilibrio Osteopatía

y Fisioterapia

C/ San Juan, 1, 3ºB

Tlf: 605 81 26 67

CAEPI

Centro de Apoyo Educativo y Psicología Infantil

C/ Benito Pérez Galdós, 35

Tlf: 652 05 00 87

Clínica Virgen del Pilar

C/ Triana, 14

Tlf: 96 676 61 60

Centro Verdú, Nutrición y Bienestar

C/ General Perón, 6

Tlf: 636 03 25 55

Centro de Desarrollo Infantojuvenil El hilo

C/ Ramón y Cajal, 9

Tlf: 722 10 63 03

646 79 53 28

Consulta PAYMA

C/ Reverendo Manuel

Puigcerver, 16, 1ºF

Tlf: 644814250

Eva Blanco Psicóloga

C/ San Juan, n1, edificio Picasso

, puerta 1A - Tlf. 644 33 96 14

Cristina Sáez Psicóloga

C/Calle San Juan, 1, 1ºA.

Tlf: 671 935 898