

LA DEPRESIÓN ES  
UNA TORMENTA QUE  
NO ANSA, PERO  
SIEMPRE SE PUEDE  
BUSCAR REFUGIO



LA EMPATÍA Y LA  
ESCUCHA PUEDEN  
SALVAR VIDAS.  
¡SÉ PARTE DEL CAMBIO!

HABLA CON TUS  
AMISTADES, COMPARTE  
TUS SENTIMIENTOS

¿NO MERECE NUESTRA  
MENTE EL MISMO  
CUIDADO QUE NUESTRO  
CUERPO?

## RECURSOS

Ante indicios de un problema de salud mental el primer paso es acudir a tu médico de atención primaria. Es público y gratuito, valorará la situación y derivará al médico especialista si es necesario.

### ASAFES

(Asociación alavesa de familiares y personas con problemas de salud mental)

Es un recurso de acompañamiento social y psicológico presente en la zona rural alavesa.

Tlf: 945 288 648

E-mail: [acogidarural@asafes.org](mailto:acogidarural@asafes.org)

### LÍNEA DE ATENCIÓN A LA CONDUCTA SUICIDA.

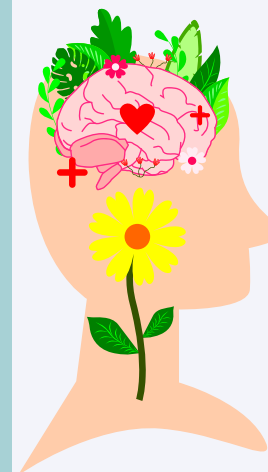
TLF: 024.

### “ZEUK ESAN”

Servicio de ayuda a la infancia y a la adolescencia:

Tlf: 116111

## KOMUNITATEAN OSASUN MENTALA ZAINDU



4 pertsonatik 1ek  
osasun mentaleko  
arazoren bat du  
bizitzan zehar

Osasun mentaleko arazorik ohikoena  
antsietate-nahasmendua da,  
biztanleriaren % 6,7ri eragiten baitio  
(% 8,8 emakumeetan, % 4,5  
gizonetan).

EZ ZAITEZ BAKARRIK  
SENTITU, LAGUNTZA  
ESKATU

DEPRESIOA  
ABISATZEN EZ DUEN  
EKAITZA DA, BAINA  
BETI BILA DAITEKE  
ATERPEA



ENPATIAK ETA  
ENTZUTEAK BIZIAK  
SALBA DITZAKETE.  
ALDAKETAREN PARTE  
IZAN!

LAGUNEKIN HITZ EGIN,  
PARTEKATU ZURE  
SENTIMENDUAK

EZ AL DU GURE BURUAK  
GURE GORPUTZAREN  
ARDURA BERA MEREZI?

## BALIABIDEAK

Osasun mentaleko arazo baten zantzuen aurrean, lehen urratsa zure lehen mailako arretako medikuarengana joatea da. Publikoa eta doakoa da, egoera baloratuko du eta, beharrezkoa bada, mediku espezialistarengana bideratuko du.

### ASAFES

(Osasun mentaleko arazoak dituzten pertsonen eta haien senideen Arabako elkarte)

Arabako landa-eremuan dagoen laguntza sozial eta psikologikorako baliabidea da.

Tlf: 945 288 648

E-mail: [acogidarural@asafes.org](mailto:acogidarural@asafes.org)

JOKABIDE SUIZIDARI  
ARRETA EMATEKO ZENBAKIA.

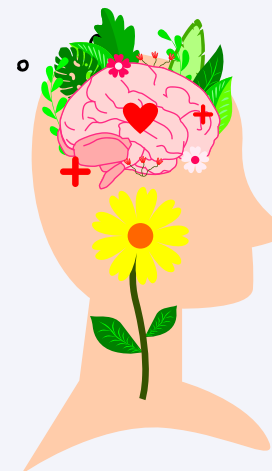
TLF: 024.

“ZEUK ESAN”

Haurrei eta nerabeei laguntzeko zerbitzua:

Tlf: 116111

## CUIDAR LA SALUD MENTAL EN COMUNIDAD



1 de cada 4 personas  
sufre algún problema  
de salud mental a lo  
largo de su vida

El problema de salud mental más frecuente es el trastorno de ansiedad que afecta al 6,7% de población (8,8% en mujeres, 4,5% en hombres)

NO TE SIENTAS SOLO,  
PIDE AYUDA