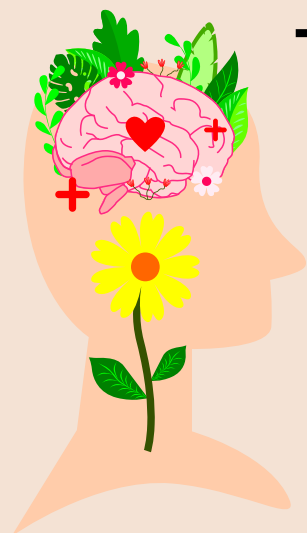


KOMUNITATEAN OSASUN MENTALA ZAINDU

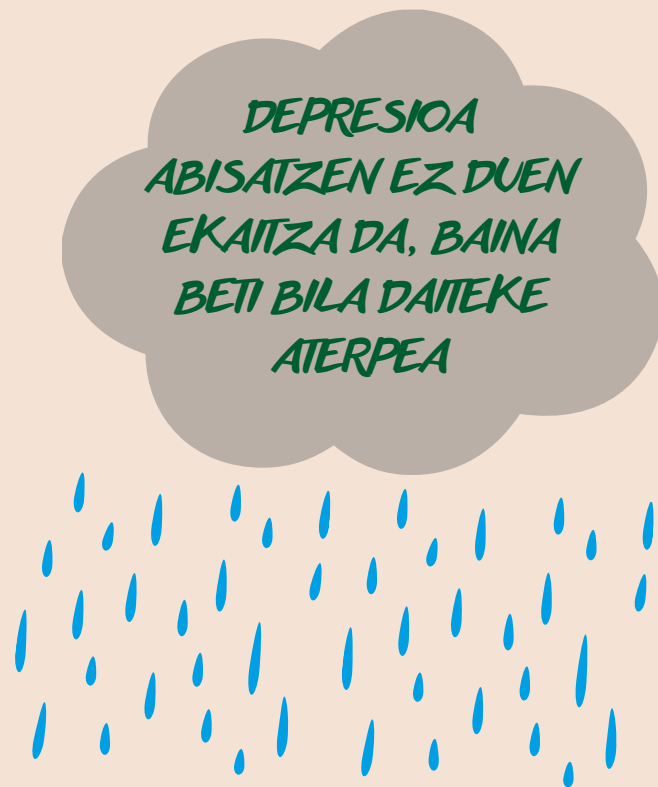
ZERGATIK JARRI BEHAR DIOGU ARRETA OSASUN MENTALARI?

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).



ENPATIAK ETA ENTZUTEAK
BIZIAK SALBA DITZAKETE.
ALDAKETAREN PARTE IZAN!



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



EZ ZAITEZ BAKARRIK
SENTITU, LAGUNTZA
ESKATU

BALIABIDEAK:

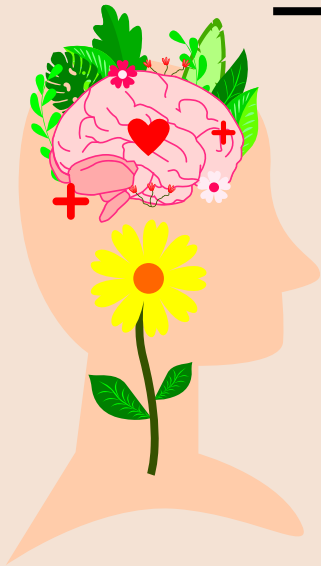
- OSASUN ZENTROA
- ASAFES (945 288 648 -
acogidarural@asafes.org)
- JOKABIDE SUIZIDARI ARRETA
EMATEKO TLF: 024
- "ZEUK ESAN" Haurrei eta nerabeei
laguntzeko zerbitzua: Tlf.: 116111

CUIDAR LA SALUD MENTAL EN COMUNIDAD

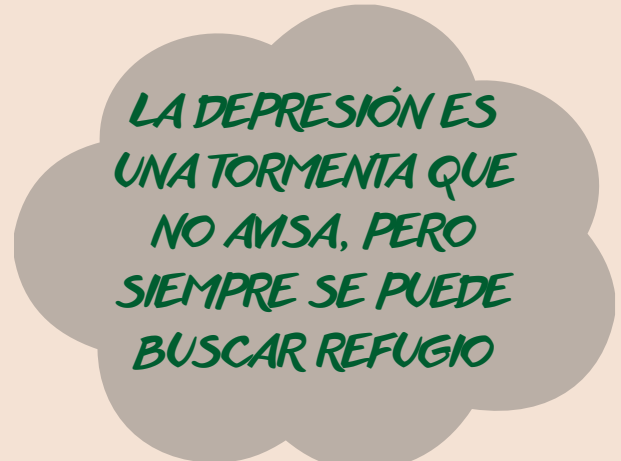
¿POR QUÉ DEBEMOS DE PRESTAR ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL?

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)



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



*NO TE SIENTAS SOLO,
PIDE AYUDA*

RECURSOS:

- CENTRO DE SALUD
- ASAFES (945 288 648 - acogidarural@asafes.org)
- TELÉFONO DE ATENCIÓN A LA CONDUCTA SUICIDA: 024
- “ZEUK ESAN” Servicio de ayuda a la Infancia y Adolescencia: Tlf: 116111