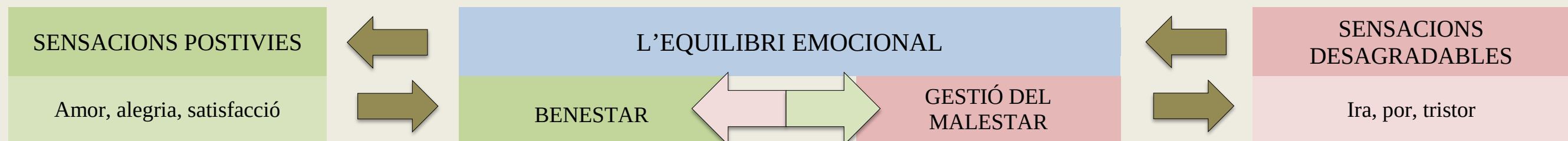


# LA SALUT MENTAL

*El nostre benestar emocional es pot cuidar i millorar*



Experimentar totes aquestes emocions forma part de la NORMALITAT!

## LES TRES POTES DEL BENESTAR EMOCIONAL

SALUT FÍSICA	SALUT PSÍQUICA («JO»)	SALUT SOCIAL
H à b i t s   s a l u d a b l e s   d e l   b e n e s t a r   e m o c i o n a l		
L'alimentació El descans L'exercici físic Els hàbits d'higiene	L'autoconeixement de les emocions (identificar, discriminar, reparar i tractar emocions) La identitat. La inseguretad L'autoestima La imatge	L'entorn familiar, escolar i social Les conductes prosocials Les habilitats socials. L'assertivitat La sensibilitat social
H à b i t s   n o c i u s   d e l   m a l e s t a r   e m o c i o n a l		
El trastorn de la conducta alimentària Les obsessions per l'estat físic L'addicció a les drogues	L'ansietat – Estrès La depressió El suïcidi La pèrdua Les malalties mentals La sexualitat Les autolesions no suïcides	Les conductes antisocials (aïllament, manca d'empatia, males interpretacions) L'assetjament Les relacions personals tòxiques Els prejudicis. Els estigmes

COMPARTIR LES NOSTRES EMOCIONS I PREOCUPACIONS AMB FAMILIARS, AMICS O PROFESSORS ENS AJUDA