

Les 12 fites de l'Estratègia d'inclusió

8

Reduir en un 20% el percentatge de persones que no tenen la possibilitat de parlar amb algú dels seus problemes personals i familiars tant com desitjarien.

Il·lustració: J. A. Labari



Les 12 fites de l'Estratègia d'inclusió

Carmen Laorden

Associació **in via**



“Seria convenient fer campanyes de difusió i sensibilització sobre la importància de poder parlar de la salut mental i la necessitat de compartir amb altres persones i sentir-se escoltat. Poder parlar amb una persona externa sobre el que ens amoïna ajuda a poder-ne fer-hi front d'una manera més objectiva, el que facilita un alleugeriment del patiment i l'inici d'un procés de millora. Així, es facilita la creació de vincle, minva la percepció de soledat i és més propicia la millora de la salut mental.”