
FEBRERO - 2023

NEWSLETTER

NAUTAE SALUD MENTAL

Boletín mensual para las personas inscritas

¡NUEVA IMAGEN!



RECUERDA NUESTRAS REDES SOCIALES

<https://www.instagram.com/nautaesaludmental/?hl=es>

<https://www.facebook.com/nautaesaludmental/>



¡Por qué evolucionar es muy importante, aquí tenéis nuestro nuevo formato, pero con un contenido igual de interesante!

EMPLEO, JÓVENES Y SALUD MENTAL

Fundación Manantial impulsa la empleabilidad del colectivo de personas con diagnóstico en salud mental, siendo uno de los referentes en el campo de la inserción laboral.

Desde aquí valoramos y aplaudimos este esfuerzo y agradecemos el recurso que nos brindan a entidades como Nautae.



<https://cadenaser.com/nacional/2023/01/26/cuando-me-diagnosticaron-un-problema-de-salud-mental-me-echaron-del-trabajo-cadena-ser/>

<https://www.fundacionmanantial.org/empleo/>

EL #METOO DE LA SALUD MENTAL



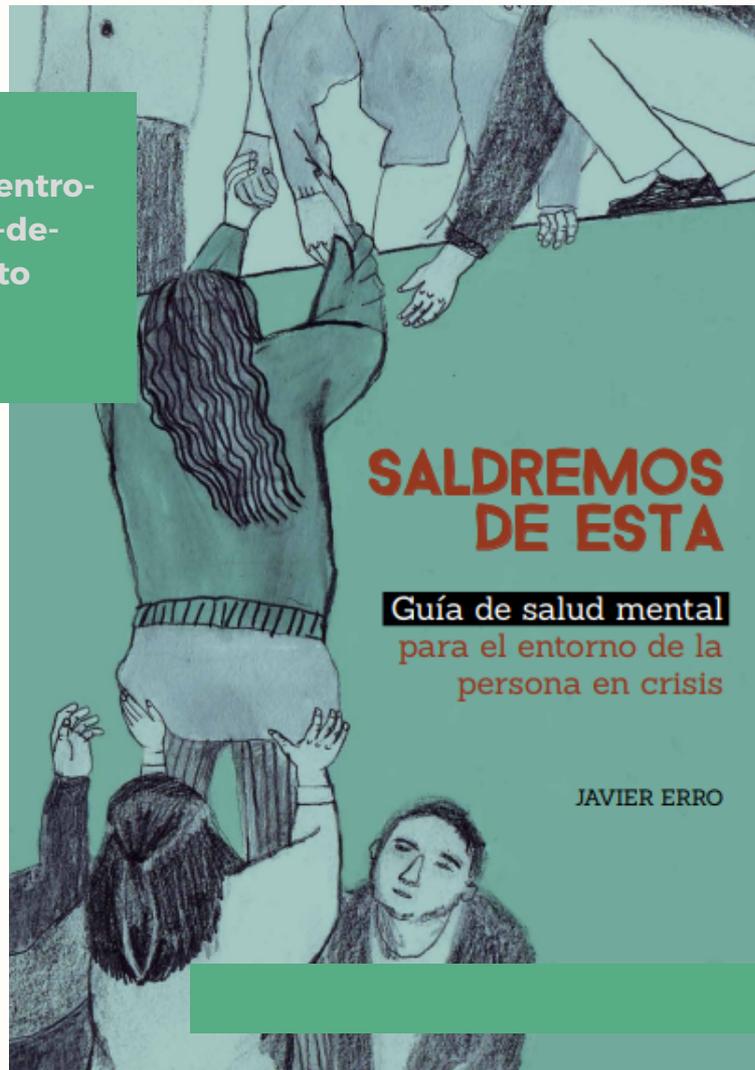
https://www.eldiario.es/sociedad/metoo-salud-mental-deja-fuera-trastornos-graves_1_9806679.html

“Se han tratado ciertos problemas de salud mental, pero del sufrimiento psíquico de la gente con esquizofrenia se ha hablado poquísimo. Tampoco se ha hablado nada de toda la coerción que existe en torno a los trastornos mentales graves. Digamos que ha sido sobre un trocito, sobre algunos problemas de algunos tipos de personas”, Marta Carmona.

"SALDREMOS DE ESTA", reseña

"Saldremos de esta" es una guía que se encuentra en descarga libre y está elaborada por el psicólogo valenciano Javier Erro. En ella se intenta ofrecer unas posibles acciones para ayudar a la persona en crisis y a su entorno. "Saldremos de esta" habla de la salud mental como un área más de la vida, transitar épocas de malestar emocional entra dentro de lo que nos ocurre a todas las personas. La guía no es extensa, pero está perfectamente elaborada. En ella, se anima a la persona que desea ayudar, a que haga un ejercicio de auto-conocimiento, que aprenda a poner límites y que recuerde generar una red de apoyo. El texto repasa unos conceptos básicos sobre el sufrimiento psíquico y los fármacos y aporta ideas de afrontamiento ante las crisis. Estas ideas no abogan por la represión, si no más bien por ofrecer un entorno y unas herramientas propicias para que puedan exteriorizarse. En uno de los capítulos, se proponen una serie de recursos, de pactos, para poner en marcha con la persona cuando se detecte una crisis, por lo que la buena comunicación en este sentido es esencial (se ofrece también unas recomendaciones al respecto). Por último destacar, que Javier Erro pone en alza la labor de los Grupos de Apoyo Mutuo y el papel de las personas activistas y colectivos en primera persona. En definitiva, estamos ante una guía imprescindible.

<https://consaludmental.org/centro-documentacion/saldremos-de-esta/>añadir un poco de texto



POR LA CALIDAD EN LA ATENCIÓN

GRUPO DE AYUDA MUTUA

Con el propósito de fortalecer el Grupo de Apoyo Mutuo (GAM), hemos dado continuidad a la contratación de nuestro compañero Jordi (¡enhorabuena!), quien dinamizará el Grupo y también realizará acompañamientos en primera persona.

El GAM se reúne los miércoles de 12:00h a 13:30h y está abierto a todas las personas que lo deseen (solo hace falta ficha de inscripción).

¡¡Os animamos a participar!!

Si te interesa, ponte en contacto por teléfono, 688 27 82 06, o acércate a la asociación los miércoles a las 11:30h y te informaremos.



TRABAJO CON LAS FAMILIAS

Cuando aparece una situación determinada de salud mental en una persona, no se ve solo afectada la misma, sino que la familia también se siente muy afligida. Por eso, hemos decidido tener una especial cura en la atención a las familias.

Hay que reconocer que muchas veces las familias no saben cómo actuar ante determinadas eventualidades, por eso, para que se sientan más acompañadas, vamos a fortalecer el apoyo que les brindamos.

¡¡Siempre en colaboración para conseguir mayor bienestar en la salud mental de las personas!!

La importancia de la familia



Nautae Salud Mental