

CUIDA EL TEU BENESTAR EMOCIONAL.

GUIA DE RECURSOS DE SALUT MENTAL

Tots els recursos de la ciutat en salut mental
i un decàleg de recursos personals per
tenir cura del teu benestar emocional



AJUNTAMENT DE
SantCugat

TENS RECURSOS.

APODERA'T.

L'Organització Mundial de la Salut diu que «les persones s'han d'apoderar per promocionar la seva pròpia salut, per interactuar amb els serveis sanitaris i per participar activament en la gestió de la malaltia».

En aquesta guia trobaràs tots els **recursos de la ciutat** en salut mental, ja siguin mèdics, assistencials, associatius o socials.

A més, hi trobaràs **recursos personals** per tenir cura del teu benestar emocional. Fer canvis simples a la forma de viure no té per què costar una fortuna ni demanar molt temps. Qualsevol pot seguir aquests consells. Per què no comences avui?

Vivim en un món que va molt ràpid, a vegades massa, fins i tot. Això fa que ens costi trobar estones per dedicar-nos a nosaltres, a cuidar-nos. Fomentar el nostre benestar emocional és clau per poder gaudir la vida amb la companyia de les persones que estimem.

Sovint ens trobem en situacions que posen en risc aquest equilibri. No es tracta d'ignorar-les sinó de normalitzar-les, d'acceptar que podem passar mals moments i que ens hem de dotar dels recursos necessaris per afrontar-los. Acceptar allò que ens passa i compartir-ho és el primer pas cap a la recuperació. No oblidem mai el valor del suport comunitari i l'empatia envers les persones que ens envolten.

La guia que teniu a les mans ens ofereix eines per gestionar aquestes situacions, que no són fàcils, i apoderar-nos de cara a poder-les superar. Confio que us serà útil. Vivim en una ciutat plural i diversa, i garantir-ne la cohesió també passa per guardar moments per cuidar-nos.

Gràcies al personal de l'Ajuntament i a les persones i entitats que formen part de la Taula de Salut Mental per fer possible, una vegada més, aquesta guia.



Mireia Ingla i Mas

Alcaldeessa de Sant Cugat del Vallès

TAULA DE SALUT MENTAL DE SANT CUGAT

Ajuntament de Sant Cugat

AFATRAC

Associació de familiars d'afectats per trastorn de conducta

Alcohòlics Anònims de Sant Cugat

ASSADEGAM

Associació per a la Superació de l'Ansietat i la Depressió

CAS Sant Cugat

CSMA

Centre de Salut Mental d'Adults

CSMIJ

Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil

DAPSI

Centre de Desenvolupament Infantil i Atenció Precoç

Grup TEA Sant Cugat

Institut Regulació Emocional

L'Ateneu - Espai de Lleure

Oficina Tècnica Laboral de Rubí

PREAD

Prevenició de l'Ansietat i la Depressió

Salut Mental Catalunya

Federació Catalana d'Associacions de Familiars de Malalts Mentals

Servei de Rehabilitació Comunitària

Taller Jeroni de Moragas

ÍNDEX DE RECURSOS

Serveis Socials

pàg. 10

Hospital MútuaTerrassa

Unitat d'Aguts de MútuaTerrassa pàg. 11

Unitat de Subaguts de MútuaTerrassa pàg. 12

Hospital de dia pàg. 13

Atenció en salut mental

DAPSI - Primera infància pàg. 16

CSMIJ - Infància i adolescència pàg. 17

CSMA - Adults pàg. 18

Inserció social, ocupacional i laboral

Servei de Rehabilitació Comunitària pàg. 19

Oficina Tècnica Laboral de Rubí pàg. 22

Taller Jeroni de Moragas pàg. 23

L'Ateneu - Espai de Lleure pàg. 24

Ansietat i depressió

Associació de Trastorns d'Ansietat pàg. 25

i Grups d'Ajuda Mútua

Prevenició de l'Ansietat i la Depressió pàg. 28

Trastorn Límit

Institut Regulació Emocional pàg. 29

Autisme

Grup TEA Sant Cugat pàg. 30

Trastorn de conducta

Associació de familiars AFATRAC pàg. 31

Trastorns de la conducta alimentària

Unitat de trastorns de la conducta alimentària MútuaTerrassa pàg. 34

Drogues i addiccions

CAS Sant Cugat pàg. 35

Associació Alcohòlics Anònims pàg. 36

Unitat de Joc Patològic i Addiccions No Tòxiques pàg. 37

Assessoria sobre drogues a joves i famílies pàg. 40

Violència masclista i gènere

DonaInformació pàg. 41

El Far de Colors pàg. 42

SAI - Diversitat afectiva i de gènere pàg. 43

**Explicar-li a algú
de confiança
com et sents pot
desencallar la ment.**

Expressar els teus sentiments no és un signe de debilitat, sinó tot el contrari. És fer-te càrrec del teu benestar i fer un primer pas per mantenir-te en salut. Parlar pot ser una forma de fer front a un problema que et preocupa des de fa temps. Que t'escoltin et pot ajudar a sentir que t'acompanyen i a trobar noves perspectives.

**Els bons vincles
familiars i d'amistat
ens donen força i
ens fan sentir bé.**

No hi ha res millor que posar-te al dia amb algú veient-vos les cares. Quan no és possible, fer-li una trucada o deixar-li un missatge pot ser una alternativa. La família i els amics poden donar-te suport i oferir-te diferents punts de vista sobre allò que et preocupa. Ajudar-te a tocar de peus a terra i a resoldre problemes pràctics.

SERVEIS SOCIALS D'ATENCIÓ BÀSICA

Serveis Socials

Ajuntament de Sant Cugat

Distribuït per districtes
Tel. 93 565 70 00 (de 9 a 14 h)
www.santcugat.cat

Els Serveis Socials tenen com a finalitat assegurar el dret de les persones de viure dignament durant totes les etapes de la vida, mitjançant la cobertura de les seves necessitats personals bàsiques i de les necessitats socials, en el marc de la justícia social i del benestar de les persones.

Objectius

- Detectar les situacions de necessitat personal, familiar i comunitària.
- Oferir informació, orientació i assessorament a les persones amb relació als drets i els recursos socials i a les actuacions socials a què poden tenir accés.
- Valorar i fer els diagnòstics socials, socioeducatius i sociolaborals de les situacions de necessitat social a petició de l'usuari / la usuària, i del seu entorn familiar de convivència o social, o d'altres serveis de la xarxa de serveis socials públics.
- Oferir suport en situacions de dependència o de manca d'autonomia. Entre aquest suport hi trobem la tramitació de programes individuals d'atenció a la dependència i de promoció de l'autonomia personal, excepte en aquelles situacions en què la persona estigui ingressada de manera permanent en un centre de la xarxa.

Grup destinatari

Totes les persones empadronades al municipi.

CENTRE HOSPITALARI: UNITAT D'AGUTS



Unitat d'Aguts

Hospital Universitari MútuaTerrassa

Pl. del Dr. Robert, 5
Terrassa
Tel. 93 736 50 50 - Ext. 11416

És una unitat de tractament hospitalari.

Objectiu

Tractament de quadres aguts de trastorns mentals.

Grup destinatari

Pacients adults que pertanyin al sector sanitari adscrit a l'Hospital.

Via d'accés

Ingrés urgent o programat des del Centre de Salut Mental d'Adults.

Nombre de places

27 llits.

Durada de l'estada

Una mitjana de 15 dies.

CENTRE HOSPITALARI: UNITAT DE SUBAGUTS



Unitat de Subaguts

Hospital Universitari MútuaTerrassa

Pl. del Dr. Robert, 5
Terrassa
Tel. 93 736 50 50 - Ext. 11414

Es tracta d'una unitat hospitalària que ofereix un tractament integral a persones majors d'edat, residents al Vallès Occidental, amb descompensació d'un trastorn mental sever segons els criteris del Servei Català de la Salut.

Oferim:

- Atenció especialitzada en psiquiatria.
- Orientació en les activitats de la vida diària.
- Programa de rehabilitació ocupacional.
- Programa de rehabilitació psicosocial.
- Programa d'atenció familiar.

Objectius

- Fer un tractament multidisciplinari en règim d'hospitalització a mig termini dels trastorns mentals severos (TMS).
- Disminuir la taxa de recaigudes i hospitalitzacions.
- Disminuir la taxa o la gravetat de les alteracions psicopatològiques o psicosocials dels TMS, evitant el deteriorament progressiu que l'ingrés indefinit produeix en aquests pacients.
- Minimitzar l'impacte familiar i social que provoca el trastorn.

Via d'accés

1. Des dels diferents dispositius de Salut Mental, s'ha de contactar telefònicament amb la unitat i sol·licitar una entrevista preingrés.
2. A l'entrevista cal portar un informe mèdic, el DNI i el CIP i, si és possible, venir amb algun familiar.
3. El/la pacient acceptat/acceptada passa a la llista d'espera, des d'on es programa l'ingrés.

HOSPITAL DE DIA



Unitat d'Hospitalització Parcial en Salut Mental

Pl. del Dr. Robert, 1r 2a. Terrassa
Consorci Sanitari de Terrassa

La Unitat d'Hospitalització Parcial en Salut Mental permet diverses modalitats de programes terapèutics (hàbits de la vida saludable, estabilització clínica, compliment del tractament, rehabilitació cognitiva, habilitats socials, relaxació, psicomotricitat, psicoeducació per a pacients i famílies, reinserció social i laboral i seguiment postalta) que, per la seva complexitat o per la necessitat d'aplicació intensiva, no es poden dur a terme de manera ambulatoria.

Objectiu

Oferir programes terapèutics que, per la seva complexitat o aplicació intensiva, no poden fer-se en el terreny ambulatori.

Grup destinatari

Destinat a persones afectades per patologies psiquiàtriques greus, amb una estabilitat clínica suficient, sense trastorns de conducta rellevants i que accepten voluntàriament el tractament en el dispositiu. És atès per especialistes en psiquiatria, psicologia clínica i treball social, i per personal d'infermeria especialitzat.

Via d'accés

Derivació des de la Unitat d'Hospitalització d'Aguts o Subaguts, del CAS o del CSMA.

Nombre de places

20.

Durada de l'estada

Una mitjana de 90 dies.

Hi ha situacions que ens superen, i la família, un psicòleg o un grup d'ajuda mútua poden ajudar-nos.

És important no negar allò que et passa i no lluitar-hi en contra. No ets la única persona que està passant per aquesta situació. D'altres ja ho han viscut i tenen una experiència que et pot ser molt útil. Moltes vegades aquestes experiències poden ser una oportunitat per conèixer-te millor.

A vegades el món pot esperar. Fer ioga, sortir a córrer o visitar un lloc nou ens ajuden a refrescar la ment.

Un canvi de lloc o de ritme és bo per a la teva salut mental. Uns minuts poden ser suficients per reduir l'estrès. Regala't «temps per a tu». Escolta el teu cos i, si el que tens és cansament, dorm. Si no dormim bé, la salut mental se'n ressent, la nostra concentració minva i comencem a oblidar les coses.

ATENCIÓ A LA PETITA INFÀNCIA



DAPSI

Centre de Desenvolupament Infantil i Atenció Precoç

C/ d'Ignasi Barraquer, 1, baixos 1a. Sant Cugat
Tel. 93 589 10 90
santcugat@dapsi.com

DAPSI és un Centre de Desenvolupament Infantil i Atenció Precoç on es fan actuacions adreçades als infants de 0 a 6 anys, a les seves famílies i a l'entorn. Es fan valoracions diagnòstiques i s'ofereix orientació i assessorament a les famílies, atenció terapèutica individualitzada, coordinació amb els serveis que atenen la petita infància en l'àmbit sanitari, escolar i social, intervenció en programes de prevenció i detecció, i activitats de formació, docència i investigació.

Objectiu

Donar resposta a les necessitats que presentin els infants amb trastorns del desenvolupament o amb risc de patir-ne, potenciant el suport a la criança com a factor protector i preventiu.

Grup destinatari

- Infants que manifesten trastorns o dificultats en el desenvolupament.
- Infants que es troben en una situació de risc biològic, psicològic i/o ambiental.
- Famílies a qui preocupa algun aspecte del desenvolupament i la criança del seu fill.

Via d'accés

Les famílies residents a la zona de Sant Cugat poden accedir al servei per mitjà de la xarxa de professionals que estan en contacte amb els infants: EAP, mestres, pediatres, centres hospitalaris i Serveis Socials, o directament, per iniciativa pròpia, concertant hora al telèfon: 93 589 10 90.

ATENCIÓ A INFANTS I ADOLESCENTS



CSMIJ

Centre de Salut Mental
Infanto-Juvenil MútuaTerrassa

CAP Turó de Can Mates
Cta/ Vallvidrera 38. Sant Cugat
Tel. 93 561 80 80 - Ext. 47403

Atenció psiquiàtrica, psicologia i social a infants i adolescents menors de 18 anys.

Objectiu

1. Avaluar i diagnosticar de forma multidisciplinària els problemes de neurodesenvolupament i de salut mental en infants i adolescents.
2. Prevenció de trastorns del neurodesenvolupament i de salut mental infantil mitjançant la tasca conjunta amb pediatria, medicina de família i altres serveis comunitaris.
3. Realitzar plans terapèutics individualitzats: atenció al TDAH, TEA, trastorns d'ansietat, depressió, alteracions de la conducta, trastorns de la conducta alimentària, de consum de tòxics, etc.
4. Millorar la vida del menor i la seva família pel que fa a la seva funcionalitat i obtenir així una millor integració comunitària.

Grup destinatari:

Infants i adolescents menors de 18 anys que tenen assignat un dels CAP de Sant Cugat.

Via d'accés

Mitjançant la derivació mèdica per part del pediatre o metge de família.

ATENCIÓ A ADULTS



CSMA

Centre de Salut Mental d'Adults
MútuaTerrassa

CAP Sant Cugat. C/ de la Mina, s/n
Tel. 93 589 32 04 – Ext. 45714

Ofereix atenció professional a les persones que consulten per problemes de salut mental. Un equip pluridisciplinari (psiquiatria, psicologia, treball social i infermeria) hi ofereix una atenció personalitzada en el marc de programes terapèutics individualitzats.

Objectius

- Oferir informació, orientació i tractament a les persones que hi són derivades per problemes de salut mental.
- També té com a finalitat integrar-se en el teixit comunitari i cooperar en activitats de prevenció primària i secundària dels trastorns mentals.
- Oferir a cada pacient un pla terapèutic individualitzat, en què es poden combinar diferents intervencions:
 1. Acollida i avaluació.
 2. Seguiment ambulatori individual.
 3. Tractament psicològic.
 4. Tractament farmacològic.
 5. Dispensació de tractament.
 6. Assessorament en qüestions socials.
 7. Tractament grupal.

Grup destinatari

Majors de 18 anys que tenen assignat un dels CAP de Sant Cugat.

Via d'accés

Derivació per part del metge de família.

REHABILITACIÓ PSICOSOCIAL I REINSERCIÓ COMUNITÀRIA



Servei de Rehabilitació Comunitària

Consorci Sanitari de Terrassa

C/ de Pitàgores 4, local. Rubí
Tel. 93 697 28 82

www.cst.cat
ssrcrubi@cst.cat

Servei sanitari especialitzat en la rehabilitació psicosocial i la reinserció comunitària, i dirigit a persones més grans de 16 anys que pateixen un trastorn mental greu i que resideixen als municipis de Rubí, Castellbisbal i Sant Cugat.

És un servei públic i gratuït i forma part de la Xarxa de Salut Mental del Servei Català de la Salut.

Ofereix atenció individualitzada per mitjà de programes específics, incloent-hi els programes d'atenció a la patologia dual i a les fases inicials dels processos psicòtics.

Ofereix suport a les famílies.

Objectius

- Millorar la qualitat de vida de les persones afectades per un trastorn mental greu.
- Rehabilitació psicosocial i reinserció comunitària dels afectats, i atenció i suport als seus familiars.

Grup destinatari

Persones majors de 16 anys en tractament al Centre de Salut Mental i afectades per un trastorn mental greu que repercuteix negativament en les seves capacitats relacionals, emocionals i socials. La vinculació al servei és voluntària.

Via d'accés

Derivació per part del Centre de Salut Mental i/o d'Atenció i Seguiment a les Drogodependències de Rubí o Sant Cugat. Cal concertar les entrevistes.

Nombre de places

25.

Durada de l'estada

Determinada pel programa individual de rehabilitació i reinserció de cada persona.

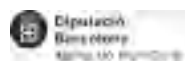
**Tothom és diferent.
És molt més sa
acceptar que ets
una persona única
que desitjar ser
com algú altre.**

Algunes persones fan riure la gent, algunes són bones per a les matemàtiques, altres cuinen menjars fantàstics. A mesura que et vas acceptant, augmenta la teva confiança per aprendre noves habilitats, visitar nous llocs i fer nous amics. Ells et poden acompanyar i donar suport si la vida pren un gir complicat.

**Ajudar algú proper,
fer voluntariat
o fins i tot tenir
una mascota ens
permet relativitzar
els problemes.**

Tenir cura dels altres és important per mantenir la relació amb les persones properes. Ens fa sentir útils i ens augmenta l'autoestima. També ens pot servir per veure el món des d'un altre angle i posar els nostres propis problemes en perspectiva. Cuidar d'una mascota pot donar estructura al dia a dia i servir d'enllaç amb altres persones.

INSERCIÓ SOCIOLABORAL



Oficina Tècnica Laboral de Rubí

Edifici Rubí Forma, Rambleta de Joan Miró, s/n. Rubí
Tel. 93 581 39 00
www.rubiforma.cat
De dilluns a divendres, de 8 a 16 h

L'oficina forma part d'una xarxa creada per contribuir a la normalització sociolaboral de persones amb trastorns de salut mental.

Objectiu

Combatre les barreres que obstaculitzen l'accés i la permanència de les persones amb trastorns de salut mental al mercat de treball de la província de Barcelona.

Grup destinatari

Persones amb diagnòstic de trastorn mental que poden iniciar un procés d'inserció laboral o millorar la seva ocupabilitat.

Via d'accés

Serveis de Salut Mental de la Xarxa Pública de l'àmbit d'influència: Castellbisbal, Sant Cugat i Rubí.

Durada de l'estada

En funció del procés individual de l'usuari.

INCLUSIÓ LABORAL, OCUPACIONAL I SOCIAL I ATENCIÓ BIOPSIKOSOCIAL



TALLER JERONI DE MORAGAS

Taller Jeroni de Moragas

Av/ Villadelprat, 79. Sant Cugat
Tel. 936745048
www.jmoragas.org | gerencia@jmoragas.org

Cooperativa sense ànim de lucre que ofereix diferents serveis amb recursos per a l'atenció a persones adultes amb dificultats de desenvolupament intel·lectual, malaltia mental i TEA.

- Centre Ocupacional: Inclusió social i atenció biopsicosocial per a persones amb discapacitat intel·lectual, malaltia mental i TEA.
- Centre Especial de Treball: Inserció sociolaboral integral en serveis especialitzats i/o empresa ordinària.
- Servei de llars residències i d'atenció a la pròpia llar: Inclusió social i suport integral en la llar.
- Club social: Servei d'acompanyament en el lleure."
- SESAM: Servei d'atenció psicològica especialitzada en discapacitat intel·lectual, trastorn mental i TEA.

Objectius

- Promoure la inclusió laboral i social dels col·lectius en risc d'exclusió social
- Oferir atenció individualitzada amb models d'atenció biopsicosocial
- Atendre a la problemàtica de la malaltia mental des d'una òptica inclusiva.
- La innovació tecnològica a favor de les capacitats intel·lectuals, mentals i del desenvolupament de la persona.

Grup destinatari

Persones adultes amb dificultats del desenvolupament intel·lectual, malaltia mental i TEA.

Via d'accés

Adreçant-se directament a l'entitat o bé mitjançant derivació de Serveis Socials i d'altres serveis públics i privats de salut mental.

ESPAI DE LLEURE EN SALUT MENTAL



Espai de Lleure

L'Ateneu

Av/ de Gràcia, 16. Sant Cugat

Tel. 936745195

www.ateneu.cat

Espai de trobada, relació i lleure per a persones afectades per un trastorn mental. El projecte es desenvolupa en els espais i amb els recursos de l'Ateneu Santcugatenc, conduït per un especialista es fomenta la comunicació afectiva, les competències socials i emocionals, a través de tallers, teatre i altres activitats que afavoreixen l'apoderament com agents socials.

Objectius

L'Espai de Lleure promou l'increment de l'autonomia i de la socialització i, per tant, millora la qualitat de vida dels seus beneficiaris. Alguns dels objectius són:

- Inserció als recursos de la comunitat.
- Oferir un recurs de lleure i de suport social eficaç.
- Potenciar la participació en activitats associades al benestar i a la satisfacció personal.
- Promoure la creació de vincles afectius, d'amistat i d'ajuda mútua entre els seus participants.
- Estimular l'interès i la motivació en la realització d'activitats, a fi de superar la tendència a l'aïllament i a la passivitat.

Grup destinatari

Persones afectades per una malaltia mental.

Via d'accés

Derivació a través dels diversos serveis socio-sanitaris de la zona: CSMA, Servei de Rehabilitació Comunitària de Rubí, Taller Jeroni de Moragas i Serveis Socials de l'Ajuntament.

ASSOCIACIÓ PER A LA SUPERACIÓ DE L'ANSIETAT I LA DEPRESSIÓ



ASSADEGAM

Associació per la Superació de l'Ansietat i la Depressió Grups d'Ajuda Mútua

Casa de Cultura. Jardins del Monestir

Despatx 3, 1a planta (dijous al matí)

Tel. 646 715 394 i 666 292 973

assadegam@ansietat.org | www.ansietat.org

ASSADEGAM és una associació formada per persones que pateixen trastorns d'ansietat, depressió, agorafòbia, pànic, fòbia social, trastorns obsessius compulsius i trastorns per estrès posttraumàtic. L'associació ofereix diferents activitats, com grups d'ajuda mútua, artteràpia, musicoteràpia, dansateràpia, activitats de lleure, estades de cap de setmana i de diversos dies, conferències, xerrades, etc.

Atès que es tracta d'una entitat privada, per ser-ne soci s'ha d'abonar una quota trimestral de 20 €.

Objectius

- Oferir informació.
- Crear grups d'ajuda mútua.
- Compartir experiències.
- Promoure canvis d'actitud.
- Trobar comprensió.
- Intercanviar experiències i informacions amb grups d'altres comunitats.
- Col·laborar amb institucions públiques i privades.
- Participar en estudis i assaigs.

Grup destinatari

Persones afectades pels trastorns citats, sense límit d'edat.

Via d'accés

Per accedir a l'associació només heu de trucar als telèfons esmentats anteriorment. Els recursos de salut mental de la zona també us facilitaran tota la informació necessària.

Dedicar un temps a fer allò que t'agrada et permet gaudir, concentrar-te i assolir reptes.

Què t'agrada fer? Quines activitats et fan perdre la noció del temps? Gaudir de tu mateix t'ajuda a combatre l'estrès, i fer una activitat que et motiva o assolir algun repte augmenta la teva autoestima. Concentrar-te en una afició pot fer-te oblidar les teves preocupacions per una estona i canviar el teu estat d'ànim.

L'exercici físic millora l'autoestima i ajuda a prevenir l'ansietat i la depressió.

L'exercici té un benefici significatiu en la millora de la salut mental. Allibera substàncies químiques en el cos que et fan sentir bé. Fer-ne de forma regular pot augmentar la teva autoestima i t'ajuda a concentrar-te i a dormir millor. El sedentarisme afavoreix el desenvolupament de malalties i problemes de salut, i afecta les capacitats d'aprenentatge.

PREVENCIÓ DE L'ANSIETAT I LA DEPRESSIÓ



PREAD

Prevençió de l'Ansietat i la Depressió

Av/ Can Picanyol 43-45, 2n 2a. Sant Cugat
Tel. 699 91 26 55
www.pread.cat | pread@pread.cat

PREAD és una entitat sense ànim de lucre que compta amb la combinació de persones afectades d'ansietat i depressió i professionals de la salut mental, elaborant conjuntament formacions i altres accions per a la prevenció de l'ansietat i la depressió. Posen a disposició de les empreses, les escoles, les entitats i els col·lectius de risc, programes específics i especialitzats de prevenció de riscos psicosocials.

També atenen i acompanyen a persones que pateixen ansietat i/o depressió, oferint serveis de psicoteràpia individual i familiar.

Objectius

- Fomentar la prevenció de l'ansietat i la depressió en tots els àmbits de la societat, mitjançant formacions.
- Ajudar a les persones a superar problemes de salut mental.

Grup destinatari

- Empreses, escoles i d'altres entitats.
- Col·lectius amb risc d'exclusió social (persones en situació de desocupació, dones que han patit violència de gènere, víctimes del bullying, ...)
- Familiars i cuidadors de persones dependents.
- Persones que necessitin ajuda per superar problemes emocionals.

Via d'accés

Adreçant-se directament a l'entitat.

TRASTORN LÍMIT DE LA PERSONALITAT



I. R. Emocional

Institut Regulació Emocional

Pl. de la Unió, 2. Edifici A, 5a planta. Sant Cugat
Tel. 939 081 307 | Mòbil 682 205 349

Entitat sense ànim de lucre que du a terme un programa de rehabilitació psicosocial i integració sociolaboral desenvolupat per un equip multidisciplinari especialitzat en la intervenció del TLP per millorar la funcionalitat i la qualitat de vida de les persones diagnosticades amb aquest trastorn. El recurs constitueix un complement al tractament psicoterapèutic específic que rep cada pacient.

El programa es basa en la realització de tallers i teràpies que estimulen les emocions positives a través de la creativitat (dansa, arteteràpia, etc.), grups terapèutics que desenvolupen activitats dirigides a l'autosuficiència i l'ocupació, acompanyaments terapèutics individualitzats, i la realització d'activitats de sensibilització sobre els trastorns mentals i, en particular, el TLP.

Objectius

- Millorar les condicions de vida de les persones diagnosticades amb TLP.
- Fomentar la integració a la comunitat i promoure la seva autonomia.
- Evitar les conseqüències de l'estigma, el rebuig, la marginació i l'exclusió social, que constitueixen importants factors de risc.

Grup destinatari

Persones diagnosticades amb Trastorn Límit de la Personalitat de les comarques del Vallès Occidental, Oriental i del Barcelonès. Les activitats i els tallers es realitzen a Sant Cugat, Terrassa i Barcelona. Els acompanyaments individualitzats es duen a terme en les comarques esmentades.

Via d'accés

Adreçant-se directament a l'Institut.

TRASTORN DE L'ESPECTRE AUTISTA



Grup TEA Sant Cugat

Associació de familiars d'infants i joves amb Trastorn de l'Espectre Autista

Casa de Cultura, despatx 3: dijous de 18 a 20 h
i cada 1r dissabte de mes de 17 a 19 h
Tel. 644 97 07 27 | grupteasantcugat@gmail.com
www.grupteasantcugat.blogspot.com

És una entitat sense ànim de lucre, formada per familiars de persones diagnosticades de TEA.

Treballa juntament amb altres associacions d'àmbit nacional perquè les institucions apliquin mesures per aconseguir la seva inclusió en tots els àmbits de la societat: escolar, laboral, de lleure...

Fa recerca i creació de materials per a educadors i persones involucrades en la formació d'infants i joves amb TEA i treballa per difondre les característiques de les persones amb TEA per fer-les visibles i apoderar-les.

Organitza xerrades de professionals i experts per informar sobre què és el TEA, i activitats per compartir experiències entre famílies, Grups d'Ajuda Mútua, etc.

La quota per associar-se és de 40 €/any.

Objectius

- Donar a conèixer les característiques del TEA.
- Aconseguir la plena integració de les persones TEA.
- Informar i donar suport a les famílies.
- Compartir experiències i aprenentatges.
- Crear Grups d'Ajuda Mútua.
- Treballar en xarxa amb altres entitats.
- Col·laborar amb les institucions.

Grup destinatari

Pares, mares, cuidadors i familiars d'infants i joves amb TEA.

Via d'accés

Adreçant-se directament a l'entitat.

TRASTORN DE CONDUCTA



AFATRAC

Associació de familiars d'afectats per trastorn de conducta

C/ Aragó 227, Barcelona
Tel. 659762550 | hola@afatrac.org
www.afatrac.org

Som un grup de pressió política, pares, mares i cuidadors de persones afectades per un trastorn de conducta, que lluita per aconseguir canvis en els protocols i en les lleis que fan que els nostres fills i filles no puguin ser atesos en la xarxa actual de recursos de l'administració, tant en salut, afers socials, ensenyament i justícia.

Donem suport emocional al familiars i cuidadors de persones que pateixen un trastorn de conducta.

Oferim assessorament educatiu i psicològic.

Objectius

- Donar suport mutu a les famílies.
- Assessorar en tema legal, social, econòmic i educatiu.
- Oferir assessorament educatiu i psicològic per pal·liar al màxim en un inici el trastorn de conducta.
- Promoure la creació d'un grup de treball de professionals sanitaris que identifiquin el perfil de trastorn de conducta greu i els protocols d'atenció específics.
- Crear grups de treball que pressionin l'administració en diferents temes.
- Promoure la creació de recursos terapèutics idonis, amb tractament individualitzat i vinculació.
- Afavorir el treball en xarxa amb les entitats de salut mental i consum de drogues per facilitar la prevenció, el tractament i les sortides laborals
- Donar a conèixer, a través dels mitjans de comunicació, la patologia dual amb trastorn greu de conducta, per afavorir la conscienciació.

Grup destinatari

Familiars de nens i adults amb trastorn de conducta.

Via d'accés

Adreçant-se directament a l'entitat.

Hi ha una relació directa entre allò que mengem i com ens sentim.

Per exemple, la cafeïna i el sucre tenen un efecte rebot immediat. El cervell i el sistema nerviós necessiten certs nutrients per mantenir-se sans i funcionar bé. Una bona dieta per a la salut física també beneficia la salut mental. Alguns estudis recents han relacionat el tipus de dieta amb el risc de patir una depressió i, en concret, s'ha vist que la dieta mediterrània podria tenir un efecte positiu per al benestar psicològic.

L'alcohol pot millorar l'estat d'ànim momentàniament, però no resol els problemes, sinó que els empitjora.

Sovint bevem alcohol per canviar el nostre estat d'ànim. Algunes persones beuen per conèixer amb la por o amb la soledat, però l'efecte és només temporal. Quan l'efecte de la beguda s'esvaeix, et sents pitjor per la forma com l'alcohol ha afectat el teu cervell i la resta del teu cos. Beure no és una bona manera d'afrontar els sentiments difícils, ja que pot causar efectes negatius en la nostra salut i benestar.

TRASTORNS DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA



UTCA

Unitat de Trastorns de la Conducta Alimentària. Salut Mental MútuaTerrassa
Hospital Universitari MútuaTerrassa

C/ del Castell 31, pl. 2, Edifici Vallparadís
Terrassa
Tel. 93 736 50 50 – Ext. 11210

Atén tots els pacients adults que presenten alteracions relacionades amb l'alimentació.

Els tractaments que s'ofereixen són multidisciplinaris. L'equip està format per psicòlegs clínics, psiquiatres i DUI. Aquesta unitat de tractament disposa de:

- Tractament ambulatori.
- Hospital de dia.
- Hospitalització.

A banda del tractament individual, la Unitat també ofereix:

- Grups d'orientació i suport als familiars dels pacients.
- Grups de treball de la imatge corporal.
- Grups de motivació.
- Grups d'autoestima.

Grup destinatari

Pacients adults que presenten:

- Anorèxia nerviosa.
- Bulímia.
- Trastorns de la conducta alimentària no especificats.
- Menjadors compulsius.

Via d'accés

Derivació des dels diferents dispositius de salut mental.

ORIENTACIÓ SOBRE DROGUES IL·LEGALS I ALCOHOL



CAS Sant Cugat

Centre d'Atenció i Seguiment a les drogodependències

CAP Sant Cugat
C/ de la Mina, s/n
Tel. 93 581 61 03

El CAS ofereix informació, orientació i tractament a les persones que consulten per problemes relacionats amb l'ús de drogues il·legals i d'alcohol.

Un equip pluridisciplinari (professionals en psiquiatria, psicologia, treball social i infermeria) hi ofereix una atenció personalitzada en el marc de programes terapèutics individualitzats:

1. Acollida i avaluació.
2. Desintoxicació.
3. Seguiment ambulatori.
4. Dispensació de tractament.
5. Serveis relacionats amb la salut física.
6. Prevenció i treball comunitari.

Objectius

- Oferir informació, orientació i tractament a les persones que consulten per problemes relacionats amb l'ús de drogues il·legals i/o d'alcohol.
- Ajudar pacients a cooperar en activitats de prevenció primària i secundària dels trastorns d'addicció.
- Oferir a cada pacient una intervenció individualitzada i adaptada.

Grup destinatari

- Residents a Sant Cugat o a Sant Quirze del Vallès amb algun trastorn relacionat amb el consum de substàncies psicotròpiques.
- Familiars de consumidors de substàncies psicotròpiques.

Via d'accés

Les persones interessades poden demanar directament una visita d'acollida o bé ser derivades des del seu CAP.

ALCOHOLISME



Alcohòlics Anònims

Associació

C/ d'Orient, 73. Sant Cugat
Dimecres de 19 a 21 h
Tel. 93 317 77 77

És una associació autofinançada i aconfessional formada per persones que comparteixen la seva mútua experiència, fortalesa i esperança per resoldre el seu problema en comú i ajudar a altres a recuperar-se de l'alcoholisme.

Objectius

Oferir suport a través de grups d'ajuda mútua a persones que tenen addicció a la beguda, per a que puguin deixar de beure.

Grup destinatari

Totes aquelles persones que tenen un problema d'addicció a la beguda i que tenen el ferm desig de deixar de beure.

Via d'accés

Adreçant-se directament a l'entitat.

ADDICCIONS AL JOC I ALTRES ADDICCIONS NO TÒXIQUES



Unitat d'Atenció al Joc Patològic i altres Addiccions No Tòxiques

Consorci Sanitari de Terrassa

Ctra. Torrebónica, s/n. Terrassa
Tel. 93 731 47 71
www.cst.cat

Atén ambulatoriament pacients adults i joves a partir de 12 anys amb addiccions al joc o amb altres conductes addictives no tòxiques, derivats des dels dispositius d'atenció primària i d'atenció a la salut mental.

A més del tractament individual o grupal d'aquests trastorns, es fan activitats preventives (informació i detecció precoç), educatives (assessorament familiar i escolar) i de col·laboració per a la reinserció sociolaboral d'aquests pacients.

Les conseqüències familiars d'aquests trastorns es tracten tant a nivell individual com en grups de suport als familiars dels pacients amb Joc Patològic i altres addiccions no tòxiques.

Objectius

- Atenció i tractament de pacients amb conductes addictives.
- Suport i orientació als familiars.
- Detecció precoç i prevenció de les conductes addictives.
- Programes educatius adreçats a joves i educadors.

Grup destinatari

- Pacients a partir de 12 anys amb addiccions al joc o amb altres conductes addictives no tòxiques.
- Familiars de pacients amb Joc Patològic o altres addiccions no tòxiques.

Via d'accés

Derivació, principalment, des dels dispositius d'atenció primària i d'atenció a la salut mental dels sectors sanitaris del Vallès Oriental i el Vallès Occidental.

LA SALUT MENTAL ÉS PROPERA, AMIGABLE I ES TROBA DINS TEU.

Si tens una bona salut mental, pots aprofitar al màxim el teu potencial, fer front als reptes de la vida i prendre part a la família, a la feina, a la comunitat i amb els amics.

A vegades, les persones ens sentim decaigudes, estressades o espantades. Aquests sentiments solen passar de llarg, però de vegades es converteixen en un problema més greu. Pot passar-li a qualsevol.

La salut mental no és una foto fixa. Canvia a mesura que les teves circumstàncies canvien i vas passant per diferents etapes de la vida.

Saber com et sents i parlar-ne és molt sa. Malauradament, hi ha un estigma molt fort associat a la salut mental. Molta gent no vol parlar de problemes de salut mental, ni tan sols se sent còmoda parlant dels seus sentiments.

ÉS IMPORTANT CUIDAR-SE.

ASSESSORAMENT SOBRE DROGUES PER A JOVES

Assessoria sobre drogues a joves i famílies

Ajuntament de Sant Cugat

Av. Pla del Vinyet, 81-85. Sant Cugat
Dimarts i dimecres de 10 a 14 h i de 16 a 20 h
Tel. 93 544 19 65 i 667 432 337
www.1segon.cat | info@1segon.cat

Assessorament i acompanyament a adolescents, joves i les seves famílies per la prevenció de riscos associats al consum de drogues. És un servei adreçat a situacions on les drogues comencen a generar dificultats però no hi ha una addicció.

Objectius

- Proporcionar informació en relació a les drogues, els seus efectes, risc i conseqüències.
- Oferir eines als joves i les seves famílies per gestionar els consums problemàtics.

Grup destinatari

Joves i les seves famílies

Via d'accés

Amb cita prèvia mitjançant telèfon o correu electrònic.

INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LA DONA

Donainformació

Servei d'informació i Atenció a la Dona (SIAD)
Ajuntament de Sant Cugat

Casa Mónaco. Av. de Gràcia, 50
Dilluns a divendres, matí i tarda | Tel. 93 565 70 00
www.santcugat.cat/web/servei-datencio-a-la-dona
donainformacio@santcugat.cat

- Informació i acollida
- Suport psicològic
- Assessorament jurídic
- Atenció contra la violència masclista
- Assessorament associatiu
- Atenció a dones en grup: atenció psicològica grupal per a dones que han viscut processos de violència dins de la parella. S'ofereix servei de cura dels infants.

Objectius

El servei d'Informació i Atenció a la Dona, vol millorar la qualitat de vida i el benestar de les dones de Sant Cugat que presenten alguna problemàtica derivada de la seva condició de gènere.

Grup destinatari

Dones empadronades a Sant Cugat del Vallès.

Via d'accés

Accés directe i derivacions de tota la xarxa pública. Cal demanar cita prèvia.

ATENCIÓ PER A INFANTS I ADOLESCENTS QUE HAN VISCUT VIOLÈNCIA MASCLISTA



El far de colors
Ajuntament de Sant Cugat

Plaça d'el Coll, 4. Sant Cugat
Dijous i divendres tarda | Tel. 93 565 70 00
www.santcugat.cat/web/servei-datencio-a-la-dona
fardecors@santcugat.cat

Atenció psicològica a infants entre 5 i 16 anys que han viscut violència, de forma directa o indirecta, dins la seva família. Les sessions es realitzen de forma individual o grupal.

Objectius
Intervenir sobre les conseqüències de la violència masclista i familiar sobre els infants i adolescents.

Grup destinatari
Infants i adolescents que han estat víctimes de violència masclista.

Via d'accés
Derivació de Donal·Informació / Serveis Socials. Cal demanar cita prèvia.

ATENCIÓ A LA DIVERSITAT AFECTIVA I DE GÈNERE



SAI
Servei d'Atenció Integral a la diversitat afectiva i de gènere
Ajuntament de Sant Cugat

Casa Mónaco. Av. de Gràcia, 50 | Tel. 93 565 70 00
Dilluns, 8 a 15 h. Dimecres, 11 a 15 h i 16 a 19 h
www.santcugat.cat/web/servei-atencio-lgbti
sailgbti@santcugat.cat

- Assessorament personalitzat a persones i famílies, llurs entorns i qualsevol persona interessada.
- Informació, orientació i assessorament sobre els drets en diversitat afectiva i de gènere i l'exercici d'aquests.
- Assessorament psicològic en processos personals d'identitat sexual i de gènere.
- Atenció i/o derivació a serveis especialitzats en situacions de discriminació per raó d'identitat, orientació i/o expressió de gènere.
- Sensibilització ciutadana, comunitària i social.
- Implementació de protocols i polítiques amb perspectiva en diversitat afectiva i de gènere.

Objectius
El Servei d'Atenció Integral a la diversitat afectiva i de gènere dona suport als processos personals d'identitat/orientació sexual i de gènere i proporciona informació especialitzada en l'àmbit (recursos, associacions, activitats).

Grup destinatari
Persones i famílies LGBTI, llurs entorns i qualsevol persona interessada.

Via d'accés
Accés directe i derivacions de tota la xarxa pública. Cal demanar cita prèvia.



AJUNTAMENT DE
SantCugat



| santcugat.cat

Fonts:

How to look after your mental health – The Mental Health Foundation

Cuida la teva Salut Mental – Projecte Activa't per la Salut Mental

Salut emocional – Departament de Salut, Generalitat Catalunya