

COM POTS PARLAR QUAN NO SÀPIGUES DE QUÈ PARLAR?



AMB ALGÚ QUE TÉ UN PROBLEMA DE SALUT MENTAL?



I SI VULL PARLAR SOBRE EL MEU PROBLEMA DE SALUT MENTAL?



Comença amb naturalitat. Un “com vas?” pot ser el principi d’una **gran conversa**.



No et sentis pressionat o pressionada: **troba el teu moment**.



Com ho faries amb qualsevol amic, de forma **honest i propera**.



L’ocultació genera molt d’estrès. **Compartint-ho**, en canvi, ajudaràs a trencar tabús i falses creences.



Pregunta, però sobretot, **escolta**. I si en aquell moment no vol parlar-ne, cap pressió. Ja sap que, amb tu, pot fer-ho.



Només **tu decideixes** què vols explicar i quan vols fer-ho.



Canviar de tema no és bo, ni tampoc dir-li que no en parli.



Si estàs **preparat i relaxat**, ajudaràs a fer que l’altra persona sàpiga què dir i com seguir parlant.



No li treguis importància. Un somriure teu l’ajudarà molt més que dir-li “vinga, aixeca l’ànim”.



La teva valentia despertarà la dels altres. Fes-te activa contra l’estigma: entra a **www.obertament.org** per informar-te.

Ara, ja pots començar a parlar, de salut mental...
i de qualsevol altra cosa més.

Entra a **www.parlaobertament.org** i posa’t a prova:
com en parlaries amb els amics, la família o els companys de feina?

**QUAN NO SÀPIGUES
DE QUÈ PARLAR,
PARLA**

