

La Salud Mental, *un Estado de Bienestar.*



GUÍA INFORMATIVA SOBRE **SALUD MENTAL**
EN **EXTREMADURA**

Índice

¿De qué hablamos cuando hablamos...	PÁGINA 3
• de Salud Mental?	
• de Trastorno Mental?	
Red de Salud Mental en Extremadura.	PÁGINA 5
Conoce Feafes Salud Mental Extremadura.	PÁGINA 8
Estigma.	PÁGINA 9
Promoción de la Salud Mental.	PÁGINA 10
En Primera Persona.	PÁGINA 12
Bibliografía.	PÁGINA 14

La Salud Mental, un Estado de Bienestar.

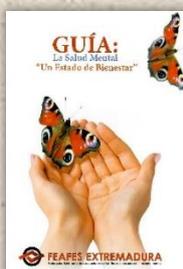
Guía informativa sobre Salud Mental en Extremadura.

Elaborada por **Feafes Salud Mental Extremadura**, año 2020.

Programa “Acción Social y Salud Mental”.

Financiado por Diputación Badajoz.

**3ª adaptación de la
“Guía: La Salud Mental.
Un Estado de Bienestar”.**



“ En un momento en que la humanidad se enfrenta a especiales dificultades relacionadas con la salud, la idea de una Salud Mental de calidad para todas las personas debe tomarse en consideración con fuerza, ya que es uno de los principales condicionantes del bienestar global.

La salud mental y el bienestar son un derecho de todas las personas.

Tenemos que lograr que todas las actuaciones relacionadas con la atención a la Salud Mental se realicen desde el enfoque de los Derechos Humanos. Los Derechos no se vulneran, deben respetarse. La dignidad prevalece.

Nuestra participación activa en la sociedad como ciudadanos y ciudadanas con voz propia es y debe ser real. La participación está por encima de la inclusión. Mi voz, mi opinión, mis intereses, mis logros, mis deseos... Nada para MI sin MI. Nada para nosotros/as sin nosotros/as.

La comprensión es la única palabra capaz de derrotar al estigma. El bienestar se explica con sencillez: es sonreír sin esperar nada a cambio, es paridad en la perspectiva de género, es construir una naturaleza sostenible, es fundirse con el entorno, es abrirse al diálogo, es denunciar la precariedad que nos atenaza, es desoír el prejuicio, es lograr una educación basada en la diversidad, es disfrutar de un proyecto de vida independiente.

Todas las personas somos esenciales. Sí, todas las personas somos esenciales en la misión de la responsabilidad, la cooperación y el respeto.

El Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas nos dice que no hay salud sin Salud Mental. Cuantos más pasos demos en la promoción, en la prevención, en favor de modelos de recuperación respetuosos, menos espacio habrá para la discriminación, la exclusión, y la injusticia.

El ejercicio de medidas coercitivas debe ser contrarrestado con la inversión en recursos compatibles con el desarrollo personal. Verdaderamente, la Salud Mental y el bienestar deben ser una prioridad global.

Gracias por leer nuestro mensaje, al hacerlo desaparecen las barreras de la incomunicación, desaparecen las cadenas, y despertamos en un mundo nuevo, el mundo del bienestar. ”



MANIFIESTO “EN PRIMERA PERSONA” “SALUD MENTAL Y BIENESTAR”

¿De qué hablamos cuando hablamos...

Muchas personas desconocen que la Salud Mental es una cuestión y un aspecto de nuestra vida que nos afecta a todos/as. Nadie está libre de tener un problema de Salud Mental. Creemos que ya es momento de hablar con naturalidad sobre Salud Mental y los trastornos mentales.

¿De qué hablamos cuando hablamos...

de Salud Mental?

La Salud Mental es "Un Estado de Bienestar", tanto es así que podemos afirmar que **NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL.**

El estado de bienestar es aquel que posibilita vivir con calidad, relacionarnos de manera satisfactoria, desempeñar y afrontar los sinsabores de la vida con fortaleza y buena disposición; Es el que facilita y hace viable una vida armoniosa y equilibrada.

La Salud Mental se relaciona con la capacidad para enfrentarse y superar las adversidades de la vida sin perder el equilibrio emocional. Y relaciona este concepto con la autonomía, la adaptación, la autoestima y el sentido de coherencia.



¿Y cuándo hablamos de problemas de Salud Mental?

Cualquier persona a lo largo de su vida puede vivir un suceso que le genere sufrimiento. La forma en la que gestionamos o vivenciamos esta situación puede derivar en un malestar que nos limite para tener una vida plena, afectando a nuestras relaciones, el trabajo o cualquier aspecto de la vida.

TEN EN CUENTA...

La adquisición de ciertos hábitos pueden ayudar a cultivar una buena Salud Mental y a prevenir problemas. Algunos de estos hábitos pueden ser hacer ejercicio, ocupación plena del tiempo libre, evitar adicciones, protegerse del estrés, pensar bien, alimentación equilibrada, trabajar las habilidades sociales, etc.



¿De qué hablamos cuando hablamos...

de Trastorno Mental?

Los trastornos mentales se refieren a una amplia gama de condiciones de Salud Mental que afectan temporal y sustancialmente a la capacidad de las personas para afrontar las demandas de la vida diaria. Esta condición puede causar **alteraciones de pensamiento, de percepción, de estado de ánimo, de personalidad o de comportamiento**, afectando procesos psicológicos como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, el aprendizaje y el lenguaje, lo cual dificulta a la persona su adaptación al entorno en el que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo.

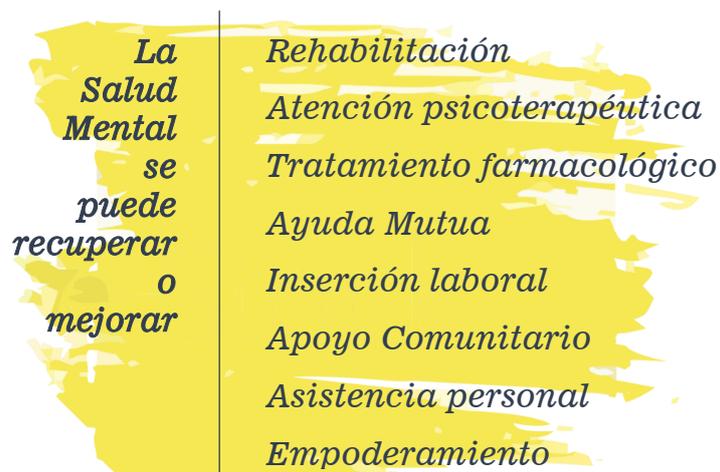
¿Y cuando hablamos de Trastorno Mental Grave (TMG)?

Se caracteriza por tener una continuidad en el tiempo, presentar graves dificultades en el funcionamiento personal y social y alto grado de discapacidad.

“El trastorno mental NO DEFINE A UNA PERSONA, es una circunstancia más en su vida.”

Las **causas** para que aparezca un trastorno mental suelen ser una combinación de factores genéticos, psicológicos y ambientales, es decir, del entorno en el que nos desarrollamos y de las experiencias vividas. No tiene nada que ver con debilidad de carácter, ni es culpa de la persona.

Las personas con problemas de Salud Mental estudian, trabajan, tienen familia, hijos/as, amigos/as y ejercen sus derechos y obligaciones como el resto de la ciudadanía.



La Salud Mental en cifras...

1 de cada 4 personas sufrirá un problema de Salud Mental a lo largo de su vida.

El 6,7% de la población de España está afectada por la ansiedad, exactamente la misma cifra de personas con depresión.

El 3% de la población adulta tiene un trastorno mental grave. Esto supone más de un millón de personas.

Entre el 10-20% de los niños/as en España sufren algún trastorno mental y solo una quinta parte reciben un tratamiento adecuado.

Más de la mitad de las personas con trastorno mental que necesitan tratamiento no lo reciben, y un porcentaje significativo no recibe el adecuado.

El suicidio es la primera causa de muerte no natural en nuestro país, la mayoría de suicidios están muy relacionados con los problemas de Salud Mental.

8 de cada 10 personas con problemas de Salud Mental no tienen empleo.

RED DE SALUD MENTAL EN EXTREMADURA

Recursos de Carácter Sanitario



Equipos de Atención Primaria

Constituyen el primer contacto del usuario/a con el sistema sanitario, son lo que conocemos como "médicos de cabecera".

Funciones: Detección, derivación, apoyo a la labor de los Equipos de Salud Mental y coordinación con los dispositivos implicados.

Localización: En los centros de salud.



Equipos de Salud Mental

Son los servicios de atención especializada en la comunidad.

Funciones: Detección, diagnóstico, evaluación, tratamiento y seguimiento; Derivación al resto de dispositivos de la red de Salud Mental; Apoyo a las urgencias y a la intervención en crisis; Coordinación, asesoramiento y colaboración con otras unidades asistenciales, sociales, educativas y judiciales.

Localización: En los centros de salud de cada área.

Equipos de Salud Mental Infanto Juvenil



Son dispositivos de atención a las necesidades de Salud Mental que presentan las personas en edad infantil y juvenil, menores de 18 años.

Funciones: Las mismas que los ESM, aunque dado su carácter especializado se incide además en: Apoyo y asesoramiento a las Unidades de Hospitalización Pediátrica y a las instituciones educativas y tutelares; Coordinación con otros dispositivos no sanitarios de los ámbitos educativo, judicial y social.

Localización: Badajoz, Cáceres, Plasencia y Don Benito-Villanueva.

Unidades de Hospitalización Breve



Son dispositivos destinados al ingreso, tratamiento y cuidado temporal de personas con TMG en fase aguda.

Funciones: Evaluación integral, intervenciones terapéuticas y coordinación con los demás dispositivos.

Localización: En los Hospitales Generales de Mérida, Badajoz, Plasencia, Cáceres y Llerena.



Unidad de Media Estancia

Son dispositivos hospitalarios diseñados para dar atención a pacientes cuya situación psicopatológica persiste después del tratamiento habitual implantado en ESM y UHB.

Funciones: Tratar resistencias psicopatológicas intensificando y completando acciones terapéuticas ya iniciadas en otros dispositivos; Evitar la cronificación; Proporcionar la adquisición de habilidades que mejoren la autonomía de la persona.

Localización: En los Centros Sociosanitarios de Mérida y Plasencia.



Unidad de Rehabilitación Hospitalaria

Son dispositivos destinados a pacientes en los que se hace necesaria una hospitalización más prolongada.

Funciones: Abordaje terapéutico y rehabilitador a largo plazo.

Localización: En los Centros Sociosanitarios de Mérida y Plasencia.

“Es importante conocer los recursos y servicios de Salud Mental y hacer uso de ellos, si es necesario”

La Salud Mental forma parte de la salud y, aunque estemos acostumbrados/as a cuidar más la salud física acudiendo a los servicios médicos con normalidad, la Salud Mental produce muchísimo sufrimiento y mayor malestar.

Existe en nosotros/as un ideario lleno de prejuicios que nos abocan a no recurrir con “normalidad” a los servicios y recursos existentes para que atiendan y cuiden nuestra Salud Mental.



Centros de Rehabilitación Psicosocial

Son dispositivos de atención a personas con TMG que presentan deterioro en su funcionamiento psicosocial y son susceptibles de ser atendidos en la comunidad. Tienen adscrito un **piso de apoyo** para facilitar la asistencia al CRPS.

Funciones: Rehabilitación para la recuperación y fomento de habilidades y competencias con el fin de potenciar su autonomía e integración social.

Localización: Badajoz, Zafra, Mérida, Don Benito, Cáceres y Plasencia.



Programa de Apoyo Sostenido

Dirigido a personas que han recibido atención en un CRPS, viven en su contexto de origen y requieren apoyo para mantener las competencias adquiridas.

Funciones: Ofrecer soporte y apoyo, favoreciendo el mantenimiento y la participación social en la comunidad.

Localización: Cáceres.

Recursos Residenciales



Centros Residenciales de Rehabilitación

Son recursos destinados a proporcionar tratamiento rehabilitador de larga duración, con alojamiento y supervisión e intervención activa de su psicopatología.

Funciones: Favorecer una vida autónoma, con apoyo y supervisión.

Localización: Badajoz, Mérida, Cáceres y Plasencia.



Pisos Supervisados

Son viviendas que proporcionan alojamiento y servicio rehabilitador con supervisión.

Funciones: ofrece una alternativa residencial de convivencia en la comunidad, facilitando su autonomía y desarrollo personal, inclusión y participación social y la mejora de su calidad de vida.

Localización: Mérida, Zafra y Don Benito.



Recursos Sociales

Centros de Integración Social

Son servicios organizados para que las personas con TMG desarrollen actividades que faciliten y promuevan la participación activa y plena en la Comunidad.

Funciones: Facilitar apoyos necesarios para su integración social; Favorecer la implicación de la persona en su propio proceso de recuperación e inserción.

Localización: Badajoz, Cáceres, Mérida, Zafra, Almendralejo, Talarrubias, Jerez de los Caballeros, Plasencia y Coria.



Recursos Laborales

Programas de Integración Laboral

Son recursos destinados a favorecer la rehabilitación, formación e integración en el ámbito laboral.

Funciones: Rehabilitación e inserción laboral.

Localización: Badajoz, Cáceres, Mérida, Zafra, Don Benito, Almendralejo, Navalmoral de la Mata y Plasencia.

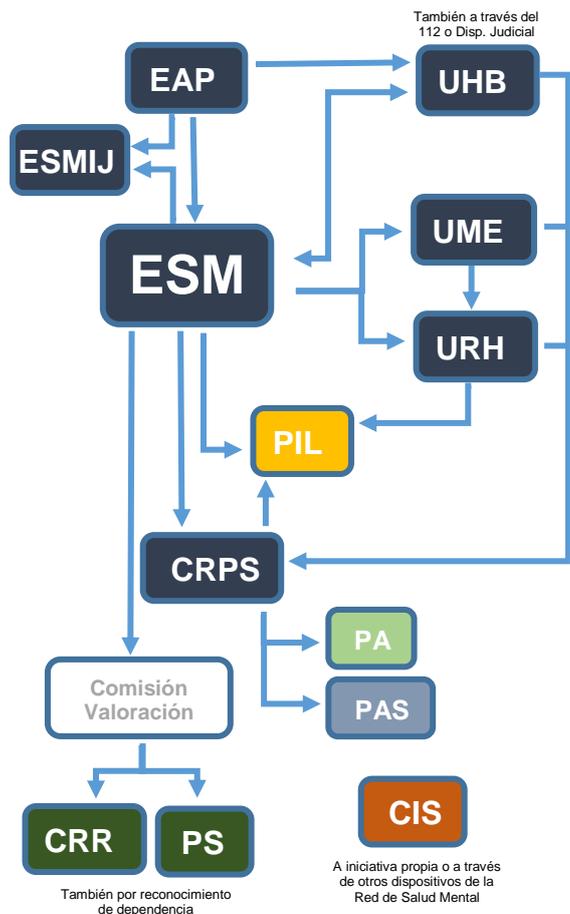
Acceso y derivación a los dispositivos de Salud Mental.



No me siento bien, ¿a dónde puedo acudir?

Como con cualquier otro problema de salud, ante los primeros signos de que una persona puede tener un problema de Salud Mental es aconsejable dirigirse al personal médico de atención primaria para consultar sus dudas. Cuanto antes se pueda solicitar la ayuda, mejor será la evolución del problema de salud que nos afecta.

"La detección y el diagnóstico precoz son fundamentales en el desarrollo de los problemas de Salud Mental"



EAP Equipos de Atención Primaria
ESM Equipos de Salud Mental
ESMIJ Equipos de Salud Mental Infante Juvenil
UHB Unidades de Hospitalización Breve
UME Unidad de Media Estancia
URH Unidad de Rehabilitación Hospitalaria

CRPS Centros de Rehabilitación Psicosocial
PAS Programa de Apoyo Sostenido
PA Piso de Apoyo
CRR Centros Residenciales de Rehabilitación
PS Pisos Supervisados
PIL Programas de Integración Laboral
CIS Centros de Integración Social

Otros recursos



Existen otros recursos que hoy se encuentran en los Centros Sociosanitarios como son las **Unidades de Larga Estancia o Unidad Residencial**, destinados a atender a la población que lleva muchos años institucionalizada o las **Unidades de Psicogeriatría** destinada a pacientes mayores de 65 años. También la **Unidad de Alcoholismo**, en ella se realiza la desintoxicación e inicia la deshabitación a la dependencia.

Unidades de Trastorno de la Conducta Alimentaria (UTCA), situadas en Cáceres y Badajoz, a los que se accede a través de los EAP o ESM.

El **Centro de Recuperación Zagal (Cereza)** en Plasencia, para menores con problemas de conducta.

¿Y si me encuentro ante una situación de urgencia en Salud Mental?

Como cualquier otra situación médica que necesite una actuación y atención urgente, en salud mental también se producen "situaciones de urgencia"; Ante ellas debemos conocer cómo actuar para ser efectivos en la ayuda y garantizar plenamente la atención sanitaria de la persona.

Los **pasos a seguir** son:

1. Llamar a Urgencia 112, Atención Primaria o Equipo de Salud Mental.
2. El/la médico/a que acude a la urgencia valora al/a la paciente en crisis pudiendo requerir el auxilio de los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad cuando la situación sea de riesgo para el paciente o para los demás.
3. Tras la evaluación, el profesional médico, si lo considera, procede a ordenar el traslado al hospital, si fuera necesario en un transporte adecuado.
4. En el caso de que el/la paciente sea ingresado/a de manera involuntaria, se deberá comunicar al juzgado en las siguientes 24 horas.

Conoce Feafes Salud Mental Extremadura.



Feafes Salud Mental Extremadura es la Federación de Asociaciones de Familiares y Personas con Problemas de Salud Mental de Extremadura. Es una entidad de naturaleza asociativa y sin ánimo de lucro.

Esta Federación representa a más de 4.000 familias y está compuesta por entidades repartidas por toda Extremadura trabajando en red por y para la mejora de la Salud Mental en nuestra Comunidad.

Ver directorio de las entidades en la contraportada.



MISIÓN

La mejora de la calidad de vida de las personas con trastorno mental y sus familias, la defensa de sus derechos y la representación del movimiento Asociativo.



VISIÓN

Queremos consolidarnos como organización líder en Salud Mental y como el movimiento asociativo que une a todas las personas con problemas de Salud Mental y sus familias.



VALORES

Liderazgo, Universalidad, Participación, Democracia, Transparencia, Autodeterminación, Justicia, Eficacia, Solidaridad y Equidad.



PILARES en los que fundamentamos nuestra filosofía del trabajo:

MODELO COMUNITARIO

“La atención a la Salud Mental de la población debe hacerse en su entorno, en su lugar, en su Comunidad”.

RESPECTO A LOS DERECHOS

“Todos los seres humanos nacen libres en dignidad y derechos”.

EMPODERAMIENTO Y RECUPERACIÓN

“Nada para nosotros/as sin nosotros/as”.

LUCHA CONTRA EL ESTIGMA

“Soy como tú”.

Acreditaciones:

- Miembro Salud Mental España.
- Miembro del CERMI Extremadura.
- Patrono de la Fundación Tutelar de Extremadura, FUTUEX.

Galardones:

- “Premio a la Tolerancia” por la Asociación de Derechos Humanos de Extremadura, ADHEX.
- “Premio de Buenas Prácticas Nacional” al Observatorio de Salud Mental por Salud Mental España.

Estigma.

La desinformación y el desconocimiento sobre la Salud Mental hacen que la imagen social de las personas con problemas de Salud Mental esté configurada por falsas creencias y estereotipos que llevan al ESTIGMA.

El ESTIGMA es la causa de que las personas que tienen problemas de Salud Mental tengan que enfrentarse a actitudes discriminatorias, desprecio y rechazo social.

“Se estima que la población recibe el 90% de la información sobre Salud Mental a través de los medios de comunicación.” En muchas ocasiones el tratamiento que le dan a la información sobre Salud Mental ayuda a perpetuar el estigma y en otras son una herramienta de información veraz, realista y pedagógica, convirtiéndose en nuestros grandes aliados en la lucha contra el estigma.

Estrategia Antiestigma.

El trabajo de sensibilización y promoción de la imagen positiva de las personas con problemas de Salud Mental se manifiesta como una prioridad en la lucha contra el estigma, siendo uno de los objetivos que garantizan la protección de los derechos y la calidad de vida de las personas con trastorno mental grave y sus familias.

“Combatir el Estigma resulta complejo y es responsabilidad de todos/as.”

Es necesario la **modificación** del imaginario social, las ideas que fundamentan los mitos y prejuicios que generan estigma sobre las personas con problemas de Salud Mental, y a su vez, hay que **generar oportunidades** para que las actitudes y comportamientos hacia estas personas cambien y no se basen en relaciones discriminatorias.



OBSERVATORIO DE SALUD MENTAL de Feafes SM Extremadura.



El Observatorio de Salud Mental es una herramienta creada y vinculada directamente a la Federación Feafes S.M. Extremadura, con una doble misión:

- Por un lado, es una herramienta de recogida de información, de participación ciudadana, de análisis y detección de situaciones de vulnerabilidad de derechos que interviene de forma práctica y directa a través del Programa #AlertaEstigma
- Por otro lado, es un órgano consultivo, técnico e interno de la Federación.

¿QUÉ ES #ALERTAESTIGMA?

Es una intervención o conjunto de intervenciones relacionadas con una situación de vulneración de derechos o de tratamiento estigmatizante relacionado con la Salud Mental.

Si eres conocedor/a de una situación estigmatizante y/o que vulnere los derechos de las personas con problemas de Salud Mental y sus Familias **HAZ un #AlertaEstigma** contactando con nosotros a través del Observatorio de Salud Mental.

682 632 100
saludmentalobservatorio@feafesextremadura.com

Promoción de la Salud Mental.

Es importante desarrollar acciones dirigidas a la sociedad y al colectivo de Salud Mental que incidan en el cuidado de la Salud Mental como parte de su bienestar y en la promoción de una imagen positiva de las personas con problemas de Salud Mental.



Todas las campañas están disponibles en la Web
www.feafesextremadura.com

Eventos que visibilizan la Salud Mental.

Día Mundial de la Salud Mental.

El Día 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental. Día festivo y reivindicativo que la Federación Feafes SM Extremadura celebra a nivel regional y en el que damos visibilidad al colectivo organizando actividades de Promoción de la Salud Mental.

Jornadas Deportivas de Salud Mental.

Promocionar la Salud Mental a través del Deporte. Todos los años Feafes SM Extremadura organiza a nivel Regional las Jornadas Deportivas de Salud Mental. Un espacio para convivir y compartir saludablemente.



Campañas de promoción de la Salud Mental.

Feafes Salud Mental Extremadura desarrolla multitud de campañas.

Dirigidas a diferentes públicos: medios de comunicación, profesionales, familias, personas con experiencia propia en Salud Mental, población infanto-juvenil, etc.

Con diferentes objetivos: sensibilizar, informar, reivindicar, concienciar, acabar con el estigma, etc.

Con diversas temáticas: Derechos Humanos, Igualdad de Género, Educación Inclusiva, Empoderamiento, Prevención del Suicidio, etc.

A través de diferentes medios: redes sociales, página web, stands informativos, envío postal, correos electrónicos, radio, televisión, charlas, exposiciones itinerantes, etc.

En diferentes soportes: cartelería, vídeos, folletos, dípticos, guías, revistas, infografías, rollups, etc.



Formación en Salud Mental

Feafes Salud Mental Extremadura viene desarrollando diversas acciones formativas que tienen por objetivo ampliar los conocimientos sobre Salud Mental. Comunicación, Derechos Humanos, Empoderamiento, Mujer y Voluntariado, son algunos de los cursos y talleres que se vienen impartiendo.

Destacamos como una experiencia muy positiva e innovadora que Feafes SM Extremadura pretende implantar en todas sus acciones formativas, el que, junto con profesionales especialistas, se cuente con personas con problemas de Salud Mental y familiares, para impartirlos.



Conoce la Plataforma de Formación de Feafes SM Extremadura:

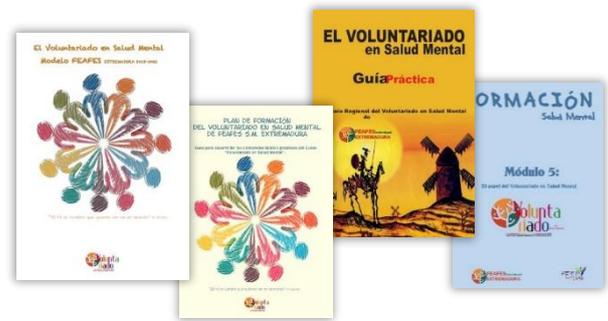
<https://cursos.feafesextremadura.com>

Voluntariado en Salud Mental

Es una forma de participar en las organizaciones de Salud Mental, ayudando a desarrollar sus actividades.

El voluntariado en Salud Mental conlleva una formación, experiencia y sensibilización en Salud Mental.

Feafes Salud Mental Extremadura en su Modelo de Voluntariado en Salud Mental organiza y gestiona el voluntariado #EnRed e incluye la Promoción y Formación de nuestro@s voluntari@s en las distintas entidades miembro.



“¿Quieres ser Voluntario/a de Feafes Salud Mental Extremadura o de alguna de sus entidades miembro? Contacta con nosotros o con la entidad más cercana.”

SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN en Salud Mental SIO

682 632 100
info@feafesextremadura.com
 C/ San José nº 49B.
 Almendralejo.
 06200. Badajoz

Servicio regional gratuito a través del cual **se da respuesta a las demandas de información, asesoramiento y orientación en el ámbito de la Salud Mental** a cualquier persona demandante. Contamos con una base de datos de los recursos existentes y derivamos hacia ellos según sea pertinente.



Esta iniciativa tiene como objetivo invitar a las mujeres a utilizar este servicio para consulta o asesoramiento en temas relacionados específicamente con mujer y Salud Mental.

En Primera Persona.

Desde Feafes Salud Mental Extremadura se promueve trabajar en la línea del empoderamiento en Salud Mental donde la persona tiene responsabilidad y participación en todo aquello que le compete y que se dirige a mejorar su calidad y su proyecto de vida. Creemos en la máxima "Nada para nosotros/as sin nosotros/as".



Comité en Primera Persona.

El Comité en Primera Persona es un órgano participativo perteneciente a la Federación Feafes Salud Mental Extremadura, compuesto por personas con experiencia en Salud Mental.

El Comité representa y pone voz a las personas con discapacidad psicosocial en Extremadura. Participa activamente en eventos regionales, en la elaboración de documentos de interés y en acciones formativas. Tiene representación en la Junta Directiva de Feafes S.M. Extremadura y a nivel nacional en el Comité Pro Salud Mental en Primera Persona de la Confederación Salud Mental España. También son intermediadores con agentes externos, como es el caso de los medios de comunicación, a los que atienden siempre que son requeridos.

Puedes contactar con nosotros/as en:
comitefeafesextremadura@gmail.com
 682632100



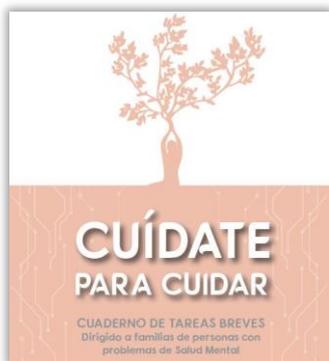
Red Regional de Mujeres.

Bajo la premisa "Cuenta con nosotras y nosotras contigo" Feafes Salud Mental Extremadura ha creado la Red Regional de Mujeres en Salud Mental. La creación de esta Red viene de la necesidad de empoderar a la mujer con discapacidad psicosocial a nivel regional y dotarle de herramientas que le ayuden a la defensa de sus derechos.

Se trata de una Red de carácter participativo formado exclusivamente por mujeres con experiencia en Salud Mental.

El objetivo de esta Red es representar a las mujeres con discapacidad psicosocial en Extremadura, participando en la toma de decisiones sobre los temas que les afectan, concretando líneas de trabajo, criterios de actuación, de autogestión y en posibles acciones de lucha contra el estigma, acciones de sensibilización y promoción de la salud desde la perspectiva de género.

Puedes contactar con nosotras en:
info@feafesextremadura.com
 682632100



Familia.

“La familia y el entorno más cercano de la persona con problemas de Salud Mental también sufre.”

Muchos familiares pasan a asumir roles de cuidadores para los que carecen de formación y recursos necesarios. Estas situaciones conllevan importantes desajustes en el conjunto familiar y la aparición de sentimientos complejos y contradictorios. Ante esto, lo más importante para las familias es la información y contar con el apoyo adecuado.

Feafes parte de la importancia de **cuidar al que cuida**, desarrollando acciones dirigidas a las familias, a sus necesidades, escuchando sus miedos y potenciando sus fortalezas. Pone en valor el papel de las familias, son parte del movimiento participando activamente a través de las juntas directivas y colaborando en el día a día de las entidades. El Empoderamiento de las familias es nuestro objetivo.



Población infanto-juvenil.

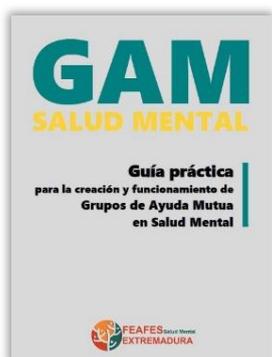
- El 30% de los jóvenes de 15-29 años han tenido síntomas de problemas de Salud Mental en el último año. Sólo la mitad solicitó ayuda.
- Según la OMS los trastornos mentales serán la primera causa de discapacidad en 2030.

Ante este contexto se pone de manifiesto la necesidad de poner el foco en la prevención de los problemas de Salud Mental, con acciones encaminadas a la educación inclusiva, la sensibilización sobre Salud Mental, la importancia de hablar con naturalidad de los problemas de Salud Mental y la atención temprana.

Feafes Salud Mental Calma es una de las pocas entidades que presta servicios de Salud Mental a la población infanto-juvenil y a sus familias en Extremadura. Algunas de las terapias con las que trabajan son: la Estimulación Cognitiva, Apoyo Educativo, Apoyo Psicológico y problemas de conducta, Habilidades Sociales y Desarrollo Emocional y Psicoeducación para madres y padres.

Grupos de Ayuda Mutua GAM

Si quieres formar parte de un GAM pide información en tu entidad de referencia.



Los GAM son espacios de encuentro en el que varias personas se reúnen para acompañar, escuchar, ofrecer ayuda y apoyarse mutuamente. También son un grupo a través del cual socializarse, tratar con iguales y sentirse aceptados/as.

Las personas con problemas de Salud Mental y las familias son quienes desde su experiencia en el proceso de recuperación pueden apoyar, empatizar, arropar y compartir su historia con otras personas que están pasando por una situación similar, ayudándoles así en su propio proceso de recuperación. Los GAM son una herramienta muy valiosa en el proceso de recuperación de las personas con problemas de Salud Mental y sus familiares.



Bibliografía

Consultas documentación:

- *Feafes SM Extremadura (2020)*: Guía Derechos Humanos y Salud Mental. Aproximación a la Perspectiva de Derechos Humanos en Primera Persona.
- *Feafes SM Extremadura (2020)*: Guía Salud Mental y Mujer: Tus Derechos son los míos.
- *Feafes SM Extremadura (2020)*: GAM Salud Mental. Guía práctica para la creación y funcionamiento de los Grupos de Ayuda Mutua en Salud Mental.
- *Feafes SM Extremadura (2020)*: Formación Salud Mental. Módulos 1-6. Voluntariado Salud Mental.
- *Confederación Salud Mental España (2020)*: Informe sobre el estado de los Derechos Humanos en Salud Mental: 2019.
- *Servicio Extremeño de Salud y del Servicio de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (2019)*: Proceso Asistencial Integrado de Trastorno Mental Grave. PAI.
- *Servicio Extremeño de Salud (2017)*: III Plan Integral de Salud Mental de Extremadura 2016-2020.
- *Servicio Extremeño de Salud (2007)*: Programa de Trastornos Mentales. Cuaderno Técnico de Salud Mental.
- *DECRETO 92/2006, de 16 de mayo, por el que se establece la organización y funcionamiento de la atención a la salud mental en la Comunidad Autónoma de Extremadura.*

Consultas páginas web:

- www.feafesextremadura.com
- www.consaludmental.org
- <https://saludextremadura.ses.es/smex/>

ENTIDADES FEAFES #ENRED

Haciendo Salud Mental en Extremadura

FEAFES SM EXTREMADURA

C/San José, 49 - B. 06200
Almendralejo
682 632 100
info@feafesextremadura.com
www.feafesextremadura.com

SM AEMIS

C/ Rafael Cabezas, 4 local A.
06005 Badajoz
924 23 84 21
aemis.ocio@gmail.com
www.feafes-aemis.com

FEAFES SM ZAFRA

C/ Vicente Cervantes, 2.
06300 Zafra
924 55 59 43
gerencia@feafeszafra.com
www.feafeszafra.com

FEAFES SM CALMA

C/ Anás, 3.
06800 Mérida
651 992 607
asociacioncalma@gmail.com
www.asociacioncalma.com

FEAFES SM MÉRIDA

Av. de Lusitania, 10.
06800 Mérida
924 30 04 57
www.feafesmerida.com
crps@feafesmerida.com

FEAFES SM ALMENDRALEJO

C/ San José, 49B.
06200 Almendralejo
924 66 46 77
info@feafesalmendralejo.com
www.feafesalmendralejo.com

FEAFES SM NAVALMORAL

Av. Magisterio, 1- 1ºB.
10300 Navalmoral de la Mata
623 155 010
feafesnavalmoraldelamata@gmail.com

PROINES SM

C/ Molino, 6. Apto. Correo 161
06400 Don Benito
924 80 50 77
www.proines.es
proines@proines.es

FEAFES SM CORIA

Av. Virgen de Argeme, 1º A.
10800 Coria
927 50 43 62
coordinador.smcoria@gmail.com
www.feafescoria.wordpress.com

FEAFES SM PLASENCIA

Av. Virgen del Puerto, Recinto Valcorchero
Pabellón 9. 10600 Plasencia
927 41 98 87
feafesplasencia7@gmail.com
www.feafesplasencia.wordpress.com

APAFEM- FEAFES BADAJOZ

Av. Godofredo Ortega y Muñoz, local 2.
06011 Badajoz
924 267010
apafemfeafesbadajoz@gmail.com

Financiado: