I tu, com estàs?

Guia pràctica per actuar davant d'un problema de salut mental

01 Com sé si he de demanar ajuda?

Un mal moment no implica necessàriament un problema de salut mental, però hi ha situacions en què és recomanable consultar un professional.

Fixa't en tres aspectes

Durada

El malestar o els canvis es mantenen en el temps o empitjoren.

Intensitat

El que està passant genera un patiment important o resulta difícil de gestionar.

Impacte en el dia a dia

Comença a afectar els estudis, la feina, les relacions, el son, l'alimentació o les activitats habituals.

Alguns senyals d'alerta

- Ansietat, tristesa, irritabilitat o por intenses.
- Aïllament o pèrdua d'interès per activitats habituals.
- Alteracions importants del son o l'alimentació.
- Dificultat per estudiar, treballar, relacionar-se o tenir cura d'un mateix.
- Consum problemàtic d'alcohol o altres substàncies.
- Pensaments, percepcions o conductes molt diferents de les habituals.

Encara que no sàpigues què et passa
és important demanar ajuda.

Pere Claver GRUP

Quan alguna cosa no va bé, saber per on començar no sempre és fàcil. Tant si el malestar el vius tu com si et preocupa algú del teu entorn, detectar els senyals, parlar-ne i saber on demanar ajuda pot marcar la diferència.

Aquesta guia t'ajuda a identificar quan pot ser necessari buscar suport, entendre com funciona el circuit d'atenció sanitària en salut mental i saber què pots fer en cada moment.

02 Quin nivell d'ajuda necessito?

Un mal moment no implica necessàriament un problema de salut mental, però hi ha situacions en què és recomanable consultar un professional.

Malestar lleu o puntual

Pots continuar amb les activitats quotidianes i no hi ha una afectació significativa del teu funcionament habitual.

Què pots fer?

Parla amb persones de confiança, mantén les rutines que t'ajuden a cuidar-te i observa com evoluciona el malestar.

Malestar persistent, intens o que interfereix en el dia a dia

El malestar es manté, costa gestionar-lo o afecta àrees importants de la vida: estudis, feina, relacions, descans, alimentació, autocura...

Què pots fer?

Demana una valoració professional sol·licitant una visita al teu centre d'atenció primària (CAP).

Crisi, urgencia o situación de risc

Situació greu, pèrdua important de control o risc per a la persones o per a altres.

Què pots fer?

Els serveis d'urgències hospitalàries i els centres d'urgències d'atenció primària (CUAP) estan oberts les 24h per atendre casos urgents.

Davant de dubtes sobre com actuar, pots contactar amb els serveis d'orientació sanitària:

061 Salut Respon
Orientació i atenció sanitària les 24 hores.

112
Davant d'una emergència o una situació de risc immediat.

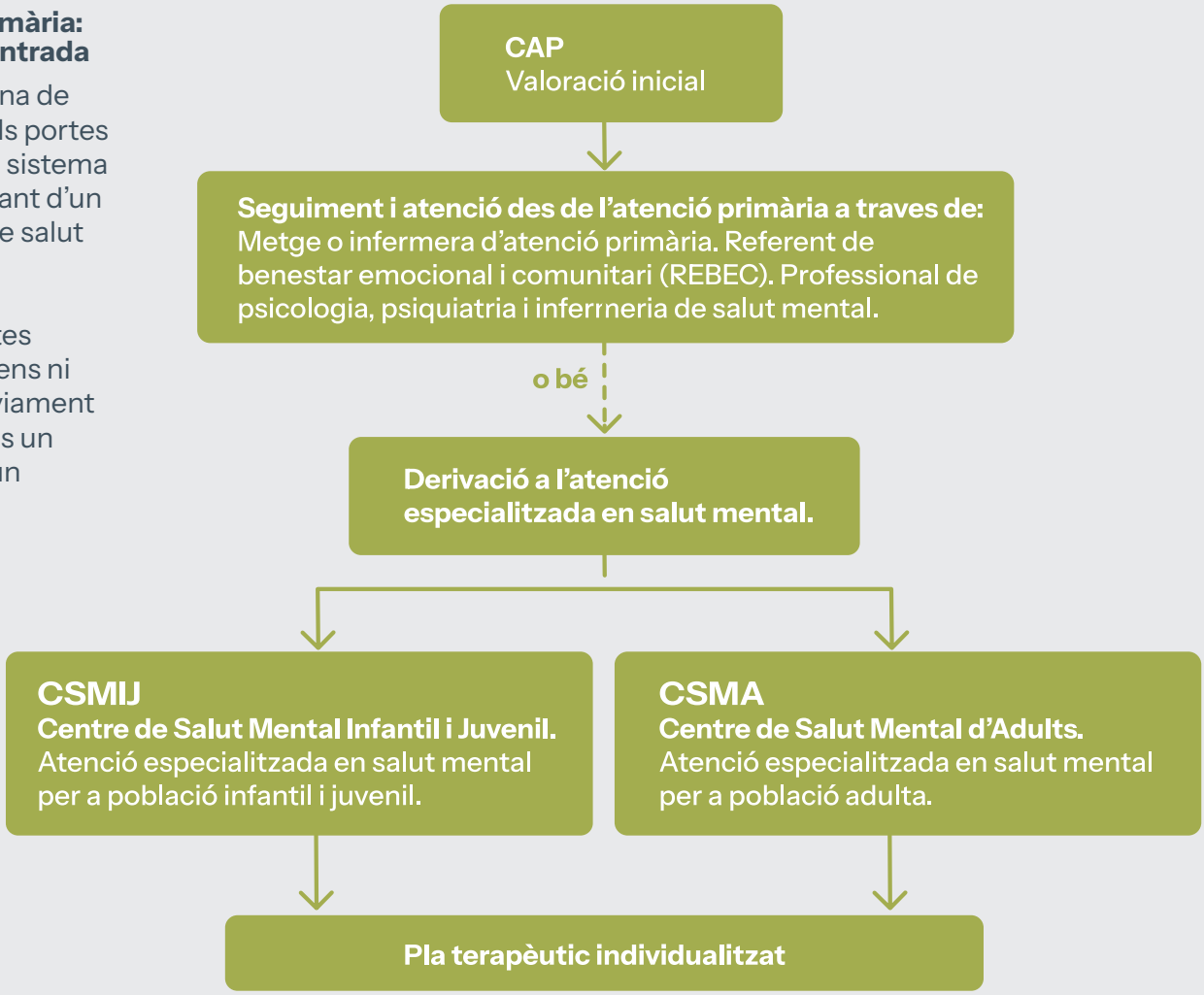
03 Per on començo? El circuit sanitari

Un mal moment no implica necessàriament un problema de salut mental, però hi ha situacions en què és recomanable consultar un professional.

Atenció primària: la porta d'entrada

El **CAP** és una de les principals portes d'entrada al sistema sanitari davant d'un problema de salut mental.

No necessites saber què tens ni decidir prèviament si necessites un psicòleg o un psiquiatre.



El CSMIJ i el CSMA realitzen una valoració especialitzada i estableixen un **pla terapèutic individualitzat** segons les necessitats de cada persona.

L'atenció en salut mental pot implicar professionals de diferents disciplines en diferents tipus d'intervenció individual, familiar i grupal. Poden treballar de forma coordinada professionals de psicologia, psiquiatria, infermeria, treball social, educació social i teràpia ocupacional.

I si necessito una atenció de més intensitat?

En funció de les necessitats clíniques i de l'evolució, es poden activar altres dispositius de la xarxa, com ara hospitals de dia, atenció hospitalària psiquiàtrica, serveis de rehabilitació comunitària o altres recursos especialitzats.

El circuit no sempre és lineal. Les necessitats poden canviar i els diferents dispositius sanitaris es coordinen per donar continuïtat a l'atenció.

04 I Pere Claver Grup, com et pot acompanyar?

Pere Claver Grup treballa per promoure la salut mental i el benestar de les persones des d'una mirada integral, comunitària i basada en els vincles.

Gestiona el CSMA i el CSMIJ del districte de Sants-Montjuïc i altres serveis i recursos d'atenció a la salut mental per a infants, joves i persones adultes.

Serveis sanitaris de la xarxa pública

Recursos als quals s'accedeix a través dels circuits i criteris de derivació corresponents.

- **Centre de Salut Mental d'Adults de Sants (CSMAS)** - Atenció especialitzada i ambulatòria en salut mental per a persones adultes del territori de Sants.
- **Centre de Salut Mental d'Adults de Poble-sec–Montjuïc (CSMAM)** Atenció especialitzada en salut mental per a població adulta de Poble-sec i Zona Franca.
- **Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil de Sants-Montjuïc (CSMIJ)** Atenció psiquiàtrica, psicològica i social especialitzada per a infants i adolescents fins als 18 anys.
- **Hospital de Dia d'Adolescents** - Equipament que dona cobertura a les problemàtiques dels adolescents de 12 a 18 anys amb trastorns psíquics, psiquiàtrics o relacionals amb l'objectiu d'aconseguir una evolució en l'esfera emocional i cognitiva
- **Unitat de Psicoteràpia Psicoanalítica d'Infants i Joves (UPPIJ)** - Equipament suprasectorial que ofereix assistència especialitzada en tractaments psicoterapèutics d'orientació dinàmica.
- **Unitat de Psicoteràpia Psicoanalítica d'Adults (UPPA)** - Recurs assistencial d'àmbit públic i no sectoritzat que dona suport a la Xarxa d'Assistència Primària en Salut Mental de Catalunya.

Serveis d'accés directe

Serveis relacionats amb la salut mental i el benestar als quals et pots adreçar sense necessitat de derivació de la xarxa sanitària.

- **Ocell de Foc Sants-Montjuïc i Les Corts** Acompanyament a joves en benestar emocional, salut mental, estudis, feina i projecte de vida.
- **Club Social Ments Obertes** - Espai de participació comunitària i oci per a persones amb problemes de salut mental, orientat a crear relacions socials i afavorir la inclusió.
- **Espai Jove** - Activitats i espais de relació i participació adreçats a joves.
- **Temps per Tu** - Programa de lleure per a persones amb discapacitat que també ofereix temps de respir a les famílies; es desenvolupa en conveni amb l'Ajuntament de Barcelona.
- **Servei de Voluntariat** - Una oportunitat per implicar-te, compartir temps i crear vincles amb altres persones, participant en activitats i projectes de Pere Claver Grup i contribuint a una societat més inclusiva.
- **Serveis d'Inserció Laboral (SIL)** Orientació i acompanyament personalitzat per ajudar les persones a trobar feina i incorporar-se al mercat laboral, potenciant les seves competències i facilitant oportunitats d'inserció.

- **Equip d'Atenció al Menor (EAM)** Atenció especialitzada en salut mental a adolescents vinculats als circuits de protecció i justícia juvenil.

- **Equip de Salut Mental per a Persones Sense Llar (ESMES)** - Programa desenvolupat conjuntament amb els serveis de salut mental del Parc Sanitari Sant Joan de Déu per atendre persones en situació de sense llar a la ciutat de Barcelona amb trastorns mentals greus.

- **Servei d'Atenció Psicopatològica i Psicosocial a Immigrants i Refugiats (SAPPIR)** - Programa especialitzat en l'atenció a les necessitats en salut mental de persones immigrants i refugiades així com la recerca, avaluació, supervisió i docència en aquest camp.

- **Formació FPO Dual** - Programes de formació per aprendre un ofici i adquirir competències professionals, combinant l'aprenentatge amb experiències pràctiques que faciliten l'accés al món laboral.

Altres serveis i recursos de Pere Claver Grup

A Pere Claver Grup acompanyem les persones de manera integral. A més de l'atenció sanitària, oferim serveis socials, d'inclusió laboral i de drets i suports per promoure l'autonomia, la inclusió, la participació en la comunitat i l'exercici dels drets.

Hi trobaràs recursos per viure amb més autonomia i participar en la comunitat, accedir a l'habitatge, formar-te i incorporar-te al món laboral, i rebre acompanyament per prendre decisions i exercir els teus drets, entre d'altres.

Les vies d'accés varien segons el servei i, en molts casos, són diferents del circuit de derivació de la xarxa sanitària.

Consulta tots els nostres serveis a **pereclaver.org**

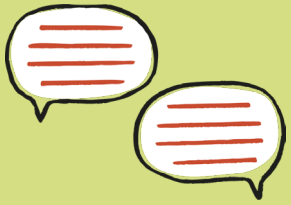
No cal esperar a estar al límit per demanar ajuda

Una conversa no substitueix l'atenció professional, però pot ser el primer pas per arribar-hi.

Detectar. Preguntar. Escoltar. Acompanyar. Demanar ajuda.

I tu, com estas?

La salut mental es cuida creant vincles.



www.pereclaver.org/dia-mundial-salut-mental-2026

#ITuComEstas #PereClaverGrup

Pere Claver GRUP