

ZAINDU ZURE KOKOA CUIDA TU COCO

OSASUN MENTALEKO ARAZOEN
%75A 25 URTETIK BEHERAKO
ADINEAN GARATZEN DIRA

EL 75% DE LOS PROBLEMAS
DE SALUD MENTAL SE
DESARROLLAN ANTES DE
LOS 25 AÑOS

AVIFES

URRIAK 10 OCTUBRE

DMSM
2018

OSASUN MENTALAREN MUNDUHO EGUNA
DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

ETA ZUK,
ZER EGITEN DUZU ZURE
KOKOA ZAINTEZKO?
PARTEKATU: #ZAINDUZUREKOKOA

¿Y TÚ?
¿QUÉ HACES PARA CUIDARTE
EL COCO?
COMPÁRTELO: #CUIDATUCOCO



ANTOLATZAILERAK • ORGANIZAZA



AVIFES

Sentimán eta Gaiotasun
Mentalaren Bizkaitxo Elkarteak
Asociación Vizcaína de Familiares
y Personas con Enfermedad Mental

☎ 94 445 62 56

🌐 www.avifes.org

✉ info@avifes.org

📱 #Avifes

LAGUNTZAILERAK • COLABORAN

Bizkaia
EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

KOKO OSASUNGARRIA IZATEKO AHOLKUAK

1. Kontuz alkoholaren eta drogen kontsumoarekin, buruko arazo larriak ekar ditzakete.
2. Bullyinga, cyberbullyinga edo beste edozein jazarpen mota jasaten ari bazara, ez ezkutatu, bilatu laguntza.
3. Jan ondo, egin lo ondo eta ez eman denbora gehiegi ordenagailuaren aurrean edo bideo-jokoekin.
4. Harreman osasungarriak bilatu. Lagunak edukitzea garrantzitsua da baina, betiere, ondo sentiarazten bazaituzte.
5. Antsietatea ez da lagun ona, zuk badakizu noraino heldu zaitezkeen; ez larritu, ez eskatu gehiegi zure buruari eta zure autoestimua ondo goian mantentzen saiatu. Baina gogoan izan: Pena merezi duenak ahalegina eskatzen du.
6. Kontzentrazio falta? Ez duzu ondo lo egiten? Ez daukazu inor ikusteko gogorik? Ideia arraroak darabilzkizu buruan? Kontatu konfiantzazko norbaiti eta, laguntza behar baduzu, eskatu beldurrik gabe.

CONSEJOS PARA UN COCO SANO

1. Al loro con el consumo de drogas y alcohol, pueden causarte serios problemas mentales.
2. Si sufres bullying, cyberbullying o cualquier otro tipo de acoso, no lo escondas, busca ayuda.
3. Come bien, duerme mejor y no te pases con los videojuegos o el ordenador.
4. Rodéate de sanas compañías. Las amistades son importantes, pero siempre que te hagan sentir bien.
5. La ansiedad no es tu amiga, tú sabes hasta dónde puedes llegar, no te agobies, no te exijas demasiado y mantén tu autoestima siempre arriba. Pero recuerda: lo que merece la pena requiere un esfuerzo.
6. ¿Falta de concentración? ¿No duermes nada bien? ¿No tienes ganas de salir ni de ver a nadie? ¿Te rondan cosas raras por la cabeza? Cuéntaselo a alguien de tu confianza y si necesitas apoyo, pídelo sin dudarlo.

ZAINDU ZURE KOKOA
CUIDA TU COCO



AVIFES

Senideen eta Gaixotasun
Mentalaren Bizkako Elkarteak
Asociación Vizcaína de Familiares
y Personas con Enfermedad Mental