

Guía de
Recursos
para a

Saúde Mental,



www.naron.es



O Concello de Narón mantén un firme compromiso coa saúde mental. O Programa de prevención da depresión e mellora da saúde mental, impulsado dende o Consistorio e desenvolvido nos primeiros meses de 2023, permitiunos afondar, da man de recoñecidos profesionais nesta área, neste ámbito sanitario e social, ofrecendo á cidadanía unha serie de informacións e ferramentas para afrontar esta doenza.

Co fin de continuar traballando para facilitar á poboación recursos nesta materia publicamos esta Guía de recursos para a saúde mental, un traballo realizado por un equipo ao que quero agradecer a súa implicación con esta iniciativa municipal.

A importancia de falar abertamente da saúde mental, os recursos públicos dos que dispoñemos na sanidade, os

dispositivos específicos e complementarios, os recursos sociais do Concello de Narón, os dispoñibles a nivel estatal e autonómico e a relevancia do tecido asociativo forman parte desta guía que esperamos que sexa do interese da cidadanía.

O noso benestar físico e mental depende en gran medida da nosa saúde mental, cuxas afeccións derivan en problemas que afectan ao noso día a día. De aí a importancia de dispoñer de recursos e persoal especializado a través do que facer fronte a este tipo de doenzas que, diagnosticadas a tempo, e con atención profesional permiten recuperar a calidade de vida das persoas. Con esta Guía de recursos para a saúde mental dende o Concello achegamos o noso gran de area para contribuír a ofrecer unha parte desa axuda que poida precisar a poboación para a mellora da saúde mental e a prevención da súa deterioración.



Marián Ferreiro Díaz
Alcaldesa de Narón



Para qué esta Guía?

Esta guía está motivada pola crecente necesidade da poboación de acceder aos recursos públicos para procurar axuda no ámbito da saúde mental.

O seu obxectivo é achegar os recursos máis relevantes da zona neste ámbito á poboación, facilitando así o acceso e o coñecemento ne-

cesario para a mellora da súa saúde mental e a prevención do seu deterioro. Nestas páxinas atoparás recursos sanitarios e sociais.

Unha persoa cunha mala alimentación que se atope sempre cansa e esgotada pode ver afectada a súa saúde mental.



Así como, unha persoa que teña dor crónica e non se sinta comprendida e apoiada pode ver afectada a súa saúde mental.

Unha persoa que non sae da súa casa, non ten amizades ou actividades sociais pode sentirse soa e que isto afecte a súa saúde mental.

Perspectiva Bio-Psico-Social

A perspectiva bio-psico-social é unha perspectiva de análise para o tratamento e a prevención na que se teñen en conta de forma interrelacionada 3 aspectos principais que inflúen na persoa e na súa saúde. Por un lado é a parte **bio**, bioquímica, o corpo e o estado físico. Por outro lado a parte **psico**, psico-emocional. E por último, a parte **social**, os vínculos e a rede de apoio cos que conta a persoa.

Un problema de saúde mental pode comezar por calquera destes ámbitos pero tamén a súa mellora ou solución ten que pasar por atender estas tres áreas.

O apoio social e sentirse comprendido/a, a alimentación, o exercicio físico, socializar, falar do que nos preocupa... etc, son piares básicos na nosa saúde mental.



Como falar da Saúde Mental?

O QUE DICIMOS ...

É BO DICILO ASÍ ?

ALTERNATIVAS

“Pero, se o tes todo?”

Nunca sabemos todo o que pasa na vida dos demais e menos como o senten e o xestionan. É un xuízo crer que alguén o ten todo e fai sentir mal e invalida os sentimentos da persoa á que llo dicimos.

Unha alternativa pode ser “*Mira, tesnos a nós aquí, o teu traballo, a túa familia e ímoste apoiar no que precises. Podes contar con nós*”.

O QUE DICIMOS ...

“Es unha dramática/o”

É BO DICILO ASÍ ?

Na nosa sociedade dramatizar asóciase con esaxerar. As persoas sentimos de xeito diferente e con máis ou menos intensidade e moitas veces non é algo que poidamos controlar.

ALTERNATIVAS

En lugar diso podemos dicirlle *“Vexo que isto está a ser moi importante para ti, queres que o falemos ou precisas outra axuda?”*

O QUE DICIMOS ...

“Estou bipolar”

É BO DICILO ASÍ ?

Este tipo de comentarios relativizan doenzas e problemas de saúde mental. Ninguén diría *“Estou coma se tivera cancro”,* ou *“Que diabética estou”.* É importante chamarlle ás cousas polo seu nome. Se queres saber o que é o trastorno bipolar vai ao glosario desta guía.

ALTERNATIVAS

Podes substituílo por: *“Os meus sentimentos son coma unha montaña rusa hoxe”* ou algunha outra descrición que te identifique.

O QUE DICIMOS ...

“Iso está na túa cabeza”

É BO DICILO ASÍ ?

Este xuízo invalida o sentimento ou pensamento da outra persoa facéndoa sentir mal e probablemente bloqueando a comunicación.

ALTERNATIVAS

Outra opción podería ser *“Se queres podemos falar de por que sentes/pensas iso para entendelo e poder apoiarte”.*

O QUE DICIMOS ...

“Os/as esquizofrénicos/as son perigosos”

É BO DICILO ASÍ ?

A esquizofrenia é unha enfermidade de saúde mental. Igual que non dicimos “os *cancerosos*”, tampouco é correcto dicir “os *esquizofrénicos*”, senón “*persoas con esquizofrenia*”. Ademais disto, cada persoa cunha enfermidade de saúde mental pode vivila e pode expresarse de moitas maneiras. As persoas con esquizofrenia non teñen por que ser perigosas. Estas xeneralizacións aumentan o estigma negativo e o descoñecemento da sociedade sobre a saúde mental.

ALTERNATIVAS

“Algunhas persoas con problemas mentais danme medo porque non comprendo o que lles pasa ou o que poden chegar a facer. Teño que informarme máis sobre estes temas”.

O QUE DICIMOS ...

“Puxécheste moi gorda/o, non?”

É BO DICILO ASÍ ?

Moitos comentarios, xuízos ou opinións poden facer dano e provocar ou desencadear un malestar psicolóxico importante na outra persoa. Procuremos non facer comentarios sobre o corpo dos demais e pensemos se o que imos dicir achega algo ou axuda en algo, se non é así, o mellor é o silencio.

ALTERNATIVAS

No caso de que haxa unha preocupación por esa persoa pódese dicir “*Ultimamente véxote máis apagada ou preocupada. Queres que falemos? Podo facer algo por ti?*”

O coidado da nosa expresión é un acto de amor e respecto

Cando pedir axuda?

3 ÁMBITOS AOS QUE PRESTAR ATENCIÓN

1

Pensamentos derrotistas, falta de ánimo e interese. A persoa non lle atopa sentido ao que fai, séntese sen rumbo ou perdida.

2

Tristeza e choro constante ou habitual, falta de xestión das emocións, dificultade para xestionar as cousas do día a día, desbordamento...

3

Cambios de conduta importantes: recluírse moito na casa ou no cuarto, deixar de falar ou comunicar, falta do coidado do aspecto físico, deixar de comer ou comer máis...

Cada persoa é diferente e, polo tanto, é difícil falar de sinais xerais, non obstante, hai cousas das que podemos estar pendentes ou máis atentos tanto pola nosa parte como se o vemos nalgún familiar ou amigo/a.

Algunhas destas cousas son normais se estamos a pasar por unha mala época, un loito, perda dun traballo, ruptura dunha relación... etc.

Aínda así é importante que esteamos pendentes e que consultemos a un/unha profesional se vemos que se alonga moito no tempo ou que comeza a ter unha grande incidencia na nosa vida diaria.



Recursos Públicos

A onde acudir?

A primeira porta de entrada aos servizos públicos de saúde mental é sempre o/a médico/a de familia, o noso médico de cabeceira. El ou ela serán os que determinen que tipo de axuda precisamos e os que nos derivarán aos servizos correspondentes. A maior parte dos problemas de saúde mental aténdense dende Atención Primaria.

No caso de precisar unha derivación, a primeira derivación sería ás unidades de saúde mental de persoas adultas.

Os dispositivos da Área Sanitaria de Ferrol no ámbito da saúde mental divídense en: **básicos**, **específicos** e **complementarios**.

DISPOSITIVOS ESPECÍFICOS

PROGRAMA PREVENCIÓN
DO SUICIDIO

PROGRAMA DE ENLACE
DE ATENCIÓN PRIMARIA

EQUIPO TRATAMENTO
COMUNITARIO ASERTIVO

HOSPITAL DE DÍA
INFANTIL-XUVENIL

UNIDADE DE TRATAMENTO DE
ADICCIÓN (ASFEDRO)

PROGRAMA DE ATENCIÓN Á SAÚDE
AFECTIVO - SEXUAL E REPRODUTIVA (COF)

ASOCIACIÓN SAÚDE MENTAL
INFANTIL E XUVENIL (ASPAÑEPS)

COMUNIDADE
TERAPÉUTICA (ASFEDRO)

UNIDADE DE ALCOHOLISMO (ASOC.
EX-ALCOHÓLICOS DE FERROLTERRA)

UNIDADE DE HOSPITALIZACIÓN
INFANTIL E XUVENIL

UNIDADE DE TRASTORNOS
DA CONDUCTA ALIMENTARIA

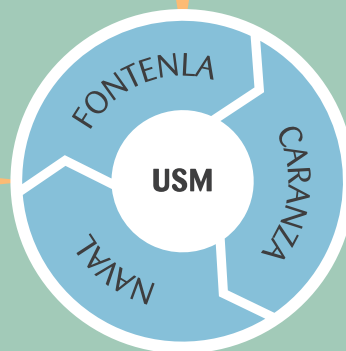
PROGRAMA INTENSIVO AMBULATORIO
DE ALTO SUFRIMIENTO PSÍQUICO

UNIDADE DE PSICOXERIATRÍA

DISPOSITIVOS BÁSICOS

UNIDADE HOSPITALIZACIÓN
PSIQUIÁTRICA BREVE

HOSPITAL DE DÍA
PSIQUIÁTRICO



ATENCIÓN
PRIMARIA



DISPOSITIVOS COMPLEMENTARIOS

UNIDADE REHABILITACIÓN HOSPITALARIA

CENTROS DE REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL E LABORAL
(ASOCIACIÓN SAÚDE MENTAL FERROL, EUME E ORTEGAL)

PROGRAMA DE PISOS PROTEXIDOS
(ASOCIACIÓN SAÚDE MENTAL FERROL, EUME E ORTEGAL)

LEENDA

- CONVENIOS CON ASOCIACIÓN
DE FERROLTERRA
- DISPOSITIVOS PERTENCENTES AO
HOSPITAL NAVAL OU DESCENTRALIZADOS
- DISPOSITIVOS PROVINCIAIS:
SANTIAGO DE COMPOSTELA



EN CALQUERA CASO A PORTA DE ENTRADA A
TÓDOLOS DISPOSITIVOS SERÁ O/A MÉDICO/A
DE ATENCIÓN PRIMARIA OU AS USM

Recursos da Área Sanitaria de Ferrol

DISPOSITIVOS BÁSICOS

Na área sanitaria de Ferrol contamos con tres USM, as cales contan con 2 psiquiatras, 1 psicólogo/a clínico/a, 1 enfermeira/o, 1 traballador/a social a tempo parcial e un/unha auxiliar administrativo/a.

USM I: no Centro de Saúde Fontenla Maristany.

USM II: no Centro de Saúde de Caranza.

USM III: no Hospital Naval de Ferrol.

As USM atenden as persoas que son derivadas dende atención primaria en base a uns criterios establecidos. E, ao mesmo tempo, dende as USM e seguindo os criterios establecidos, derivanse aos seguintes servizos e recursos cos que conta a Área Sanitaria de Ferrol (é preciso ter en conta que os servizos teñen unha capacidade e o acceso é prioritario para os casos máis graves).

UHP

UNIDADE DE HOSPITALIZACIÓN PSIQUIÁTRICA BREVE

Atención hospitalaria de todo tipo de patoloxías psiquiátricas en persoas adultas. Leva a cabo os seguintes programas:

- » **Programa de interconsulta e enlace (ICeE).** Atención ás interconsultas hospitalarias doutros servizos. Tamén conta con seis programas de enlace: Atención Temperá, Pediatría, Unidade de Dor, Oncoloxía, Hospital Crónico de Medicina Interna e Coidados Paliativos.
- » **Programa de Terapia Electroconvulsiva (TEC).**
- » **Programa de desintoxicación hospitalaria.**

HDP

HOSPITAL DE DÍA PSIQUIÁTRICO

Atención de hospitalización parcial a pacientes psicóticos e/ou esquizofrénicos, e/ou trastornos da personalidade en persoas adultas.

DISPOSITIVOS ESPECÍFICOS

ETAC

EQUIPO DE TRATAMENTO COMUNITARIO ASERTIVO

Programa de continuidade asistencial (PCC). Atención de seguimento domiciliario a pacientes con trastorno mental severo (TMG) con escasa adherencia ao tratamento e seguimento, e un grao de discapacidade importante.

UPX

UNIDADE DE PSICOXERIATRÍA

Ten 2 programas:

» **Programa de psioxeriatría**: atención ambulatoria a pacientes con trastornos psiquiátricos maiores de 65 anos, derivados dende a USM.

» **Programa sociosanitario**: non ten localización física. A atención psiquiátrica realízase en liña e presencial en 13 centros de maiores, 1 escola especial e 5 residencias para persoas discapacitadas (físicas e psíquicas, respectivamente) da área sanitaria.

USMIX

UNIDADE DE SAÚDE MENTAL INFANTIL E XUVENIL

Atención ambulatoria de todo tipo de patoloxía psiquiátrica en menores de 16 anos. Ofrece diversos programas de apoio concertados coa asociación ASPANEPS (Asociación de Pais de Nenos con Problemas Psicosociais. Máis información no apartado de recursos sociais).

HDIX

HOSPITAL DE DÍA INFANTIL-XUVENIL

Pendente de implantación ao longo do ano 2023.

PASASR

PROGRAMA DE ATENCIÓN Á SAÚDE AFECTIVO - SEXUAL E REPRODUTIVA

Desenvolve a súa actividade asistencial no COF (Centro de Orientación Familiar / praza de España, 19-20, 5º (ambulatorio de Ferrol).

PEAP

PROGRAMA DE ENLACE DE ATENCIÓN PRIMARIA

Atención ambulatoria para patoloxía psiquiátrica leve no adulto. Atención presencial en centros de saúde de atención primaria. (Este programa lévase a cabo actualmente no centro de saúde de Narón e Fene).

PPS

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DO SUICIDIO

Atención ambulatoria a pacientes con ideación e comportamentos autolesivos.

PAI-ASP

PROGRAMA INTENSIVO AMBULATORIO DE ALTO SUFRIMIENTO PSÍQUICO

Atención ambulatoria de trastornos graves de personalidade.

UTA

UNIDADE DE TRATAMENTO DE ADICCIÓNS

Atención ambulatoria de adiccions. Concertado coa entidade ASFEDRO (Asociación de Drogodependencias de Ferrol. Para máis información consultar o apartado de recursos sociais).

CT

COMUNIDADE TERAPÉUTICA

Atención en estadia media/longa. 20 prazas. Concertado coa entidade ASFEDRO. Situado no Confurco (Doniños, Ferrol).

UA

UNIDADE DE ALCOHOLISMO

Atención ambulatoria de adiccións ao alcohol e adiccións sen substancia. Concertado coa Asociación de Ex-Alcoólicos de Ferrolterra. A unidade sanitaria está situada en Ferrol.

UHPIX

UNIDADE DE HOSPITALIZACIÓN INFANTIL E XUVENIL

Situado no Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela (CHUS), recurso provincial.

UDAL

UNIDADE DE TRASTORNOS DA CONDUCTA ALIMENTARIA

Situado no Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela (CHUS), recurso provincial.

DISPOSITIVOS COMPLEMENTARIOS: REHABILITACIÓN E INTEGRACIÓN SOCIAL

URH

UNIDADE DE REHABILITACIÓN HOSPITALARIA

Atención hospitalaria de media e longa estancia en enfermidade mental grave. Situado no Hospital Psiquiátrico de Conxo (Santiago de Compostela).

CRPL

CENTROS DE REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL E LABORAL

Atención a patoloxías graves con síntomas deficitarios e/ou residuais. Concertado coa entidade de Saúde Mental Ferrol, Eume e Ortegal (para máis información consultar o apartado de recursos sociais):

- » **O CRPL de Narón**, ten 55 prazas.
- » **O CRPL de Cerdido**, ten 15 prazas.

PPP

PROGRAMA DE PISOS PROTEXIDOS

Co obxectivo de favorecer a inserción social dos/das pacientes con TMG (trastorno mental grave) e autonomía suficiente, pero en ausencia de apoio sociofamiliar. 16 prazas repartidas en 4 plantas, todas elas situadas no contorno do CRPL de Narón. Concertado coa entidade de Saúde Mental Ferrol, Eume e Ortegal.

Recursos Sociais do Concello de Narón

Socializar é unha parte moi importante do noso benestar. Moitas circunstancias da vida poden facer que nos sintamos ou nos vexamos sós ou soas, cun grupo social moi reducido ou simplemente sen xente coa que facer plans. Para isto é de grande axuda contar con actividades para todos os gustos e idades nos que poder coñecer xente diferente con intereses comúns. O Concello de Narón conta con estes recursos que se actualizan regularmente:

Webs e Información de interese

www.naron.es



Na web do Concello podes coñecer as novas, así como facer os trámites en liña para apuntarte ás actividades que che interesen.

NOVAS Narón



Enviando o **Whatsapp** “**ALTA NOVAS NARÓN**” ao número: **607 344 434** terás no teu móbil todos os avisos e novidades do Concello. Poderás coñecer a tempo as actividades que se organicen na túa zona e non perderte nada.

buscoactividade.naron.es



Nesta web podes atopar todas as actividades do Concello de Narón e toda a información que precisas sobre elas. Tamén podes buscar actividades filtrando por idade. Bótalle unha ollada e descubre todo o que se fai no teu Concello. Se precisas máis información podes chamar ao teléfono: **981 337 700**, ext 1108/1109, ou enviar un correo a: **sociocomunitario@naron.es** (neste mesmo teléfono podes pedir cita coa túa traballadora social para que te oriente no caso de precisar crear rede).

www.padroadodeportesnaron.com



Nesta páxina web poderás ver todas as actividades relacionadas co exercicio físico e o deporte, unha parte moi importante da saúde mental.

www.padroadodecultura.es



Aquí poderás atopar máis actividades e todos os actos culturais que se levan a cabo en Narón, incluíndo a programación do Pazo da Cultura.

Escolas Municipais e Programas

ESCOLA DE PARTICIPACIÓN CIDADÁ DO CONCELLO DE NARÓN

A través deste programa preténdese pór á disposición do tecido asociativo, da cidadanía e de todos os axentes implicados, unha serie de ferramentas para a motivación e a mellora da participación cidadá, fundamentalmente a través de actividades formativas, o asesoramento, o diálogo e os encontros, campañas de sensibilización, etc., todo iso de cara a xerar procesos que promovan a participación activa de toda a cidadanía na toma de decisións e na xestión dos asuntos públicos do concello.

www.naronparticipa.es | Contacto: 603 865 413 · escolaparticipacion@naron.es



ESCOLA DE FAMILIAS

Acompañamento e coaching para familias que teñan nenos e nenas escolarizados/as en centros de ensino de Narón (de infantil a secundaria). Desenvólvese de outubro a xuño e busca poñer en marcha métodos educativos eficaces para mellorar a convivencia, educación emocional, xestión de conflitos, rutinas, sono, alimentación, xestión do estrés e moito máis.

Servizo Sociocomunitario

Contacto: 981 337 700 · ext. 1111/1108/1109



PROGRAMA DE RECURSOS EDUCATIVOS DE APOIO Á ESCOLA

Obradoiros de convivencia escolar e prevención do acoso escolar. O acoso escolar pode ser un factor desencadeante de problemas de saúde mental na poboación máis nova. Por iso, o Concello de Narón leva dende o 2017 realizando obradoiros para alumnado de 6º de primaria e 1º da ESO, así como con familias e profesorado. Desenvólvese de outubro a maio nos centros de ensino.

Servizo Sociocomunitario

Contacto: 981 337 700 · ext. 1111/1108/1109

sociocomunitario@naron.es

OBRADOIROS PARA MULLERES MAIORES DE 50 ANOS

Dende hai xa varios anos o Concello de Narón leva a cabo de outubro a xuño obradoiros para mulleres maiores de 50 anos nos que se traballan temas como a autoestima, o autocoidado, a xestión emocional, a perspectiva de xénero, a soidade...etc., ademais de fomentar a amizade e socialización entre as participantes con múltiples actividades.

Servizo Sociocomunitario

Contacto: 981 337 700 · ext. 1111/1108/1109

Asociacións de Narón e Comarca

O tecido asociativo é unha parte moi importante do apoio social. Facilita a creación de rede, brinda apoio e fai un papel de prevención, orientación e sostén en cada unha das áreas nas que se desenvolve cada asociación. Atopar un grupo no que nos sintamos acollidos/as e aceptados/as pode marcar a diferenza na nosa saúde, por iso a continuación mencionamos algunhas das máis relevantes da nosa zona no ámbito da saúde mental:

ASOCIACIÓN SAÚDE MENTAL FERROL, EUME E ORTEGAL

Esta asociación leva dende 1995 traballando con persoas con problemas de saúde mental na comarca. Actualmente contan con dous centros de rehabilitación psicosocial en Narón e Cerdido. Un centro ocupacional en Narón e catro pisos protexidos. Nestes espazos promoven a saúde e benestar das persoas con problemas de saúde mental e brindan apoio ás familias e ao seu contorno. Forman parte do movemento asociativo a favor das persoas con enfermidade mental Saúde Mental FEAFES Galicia (a nivel autonómico) e da Confederación Saúde Mental España (a nivel estatal).

www.saudementalferrol.org | Contacto: 981 388992 · saudementalferrol@saudementalferrol.org



ASPANEPS

Asociación de Pais e Nais de Nenos e Nenas con Problemas Psico-Sociais en Ferrol. Esta asociación traballa conxuntamente coa Área Sanitaria de Ferrol para apoiar, orientar e asesorar a menores que teñen dificultades que poñen en risco o seu benestar persoal e a súa integración psicosocial, así como as súas familias, a través de estratexias de promoción, prevención, asistencia psicosocial e rehabilitadoras que garantan unha adecuada saúde mental.

Contacto: 981 300 370 | 981 343 001 · aspanepscomunicacion@gmail.com



ASFEDRO

Asociación Ferrolá de Drogodependencias. Levan a cabo campañas de prevención e asisten a persoas en situación de dependencia. Traballan conxuntamente coa Área Sanitaria de Ferrol.

www.asfedro.org

Contacto: 981 372 112/13 · info@asfedro.org



BOLBORETAS NO CEO NORTE

Asociación de apoio a familias durante ou despois dunha perda xestacional ou perinatal.

Contacto: 600 300 806 · bolboretasnoceonorte@gmail.com



Recursos Estatais e Autonómicos

024 LIÑA DE ATENCIÓN Á CONDUTA SUICIDA

Trátase dunha liña de atención a persoas con pensamentos, ideacións ou risco de conduta suicida, e aos seus familiares e achegados, basicamente a través do apoio emocional mediante a escoita activa. A recomendación é contactar cos servizos de saúde do SNS ou a derivación ao 112 nos casos nos que se observe unha situación de emerxencia. En caso de urxencia vital inminente pódese chamar directamente ao teléfono de emerxencias 112.

FEAFES. SAÚDE MENTAL FEAFES GALICIA

Os seus obxectivos son: apoiar as familias, ofrecer atención personalizada, asesoramento e información, a defensa dos dereitos das persoas con problemas de saúde mental e das súas familias. Realizan labores de sensibilización, fomentando a saúde mental e loitando contra o estigma que sofren as persoas con problemas de saúde mental. Traballan para aumentar as posibilidades de empregabilidade do colectivo, ofrecendo orientación, formación e intermediación coas empresas. Programan actividades de lecer, incluíndo excursións, viaxes e deportes. Ofrecen asesoramento xurídico e pisos e vivendas tuteladas. Traballan pola participación e o apoderamento das persoas con problemas de saúde mental.

www.feafesgalicia.org

Contacto: 900 102 661 · info@feafesgalicia.org



CONFEDERACIÓN SAÚDE MENTAL ESPAÑA

Tratan de dar resposta ás necesidades de atención social das persoas con trastornos mentais. A Confederación xestiona a nivel estatal un amplo catálogo de programas de intervención social que ofrece ás súas entidades adheridas para que, dende o ámbito local, realicen unha atención directa ás persoas con trastorno mental e ás súas familias.

Programas que buscan promover o acompañamento integral ou a inserción laboral, iniciativas que cubran necesidades específicas como as das persoas con enfermidade mental que se atopan en prisións ou que fomenten o exercicio dos dereitos destas persoas. Ademais, realízanse outra serie de programas co obxectivo de facilitar o gozo do lecer e do tempo libre por parte do colectivo, ofrecendo apoio ás súas familias e familiares ou favorecendo a súa autonomía ofrecéndolles un fácil acceso á vivenda.

www.consaludmental.org

Contacto: 91 507 92 48 · confederacion@consaludmental.org



Glosario

ANSIEDADE

É unha reacción normal e saudable que se activa por unha ameaza ou perigo. A ansiedade convértese nun trastorno de ansiedade cando esta reacción se activa en situacións xeralmente non ameazantes/perigosas ou de forma persistente, ata o punto de que interfere significativamente na vida cotiá. Existen diferentes cadros clínicos nos que a ansiedade é o síntoma fundamental:

- » Trastorno de ataque de pánico, no que a ansiedade ocorre de forma episódica como palpitacións, atragoamento, inestabilidade, tremores ou medo a morrer.
- » Trastorno de ansiedade xeneralizada, cun estado de ansiedade permanente.
- » Trastorno fóbico, con medos específicos ou inespecíficos.
- » Trastorno obsesivo-compulsivo, con ideas intrusivas e desagradables que poden ir acompañadas de actos rituais que reduzan a angustia da obsesión (lavarse moitas veces por medo a contaxiarse, revisar as portas ou os enchufes, dúbidas continuas...).
- » Reaccións de estrés agudo ou postraumático.
- » Trastornos de adaptación a situacións adversas da vida.

DEPRESIÓN

É un trastorno do estado de ánimo que afecta á realización de actividades da vida diaria. Os síntomas máis frecuentes son: tristeza, irritabilidade, alteración do sono, alteración do apetito, cansazo, falta de enerxía, sentimentos de inutilidade, culpa, abandono ou desesperanza, dificultade para manter a atención e concentración, perda de pracer coas actividades de lecer, pensamentos repetitivos de morte ou suicidio. A depresión é o resultado de interaccións complexas entre factores sociais, psicolóxicos e biolóxicos. Estímase que o 5% das persoas adultas no mundo sofre depresión.

ESQUIZOFRENIA

Trastorno mental grave pertencente ao grupo dos trastornos psicóticos, cuxo denominador común son as alteracións do pensamento e da percepción (delirios e alucinacións), a desorganización da personalidade e do comportamento (incapacidade para funcionar adecuadamente na vida diaria) e a grave distorsión do sentido da realidade (experiencia dunha realidade moi diferente á das persoas que os rodean).

SAÚDE MENTAL

A OMS define a saúde mental como *“un estado de benestar no que cada individuo desenvolve o seu potencial, pode facer fronte ás tensións da vida, pode traballar de forma produtiva e frutífera e pode achegar algo á súa comunidade”*.

TRASTORNO BIPOLAR

É unha enfermidade que afecta aos mecanismos que regulan o estado de ánimo. A persoa que o padece tende a describir oscilacións máis ou menos bruscas, que van dende a euforia patolóxica ata a depresión, sen que estas estean en relación co mundo exterior. O trastorno bipolar é unha enfermidade crónica, episódica e recorrente, en cuxo tratamento os medicamentos son esenciais.

TRASTORNO DA CONDUTA ALIMENTARIA

Agrupan un conxunto de problemas caracterizados por comportamentos anormais, crenzas e emocións sobre a alimentación, o peso e a forma corporal. Son unha alteración dos hábitos alimentarios e das condutas de control de peso que danan de forma importante a saúde e/ou o funcionamento psicosocial da persoa. Entre outros trastornos inclúese a anorexia e a bulimia nerviosa.

TRASTORNO LÍMITE DA PERSONALIDADE (TRASTORNO BORDERLINE)

Caracterízase por un patrón xeral de inestabilidade nas relacións interpersoais, na autoimaxe e afectividade, e a presenza dunha notable impulsividade.

Outras Asociacións e Recursos de Interese

(con sede en Ferrol)

016

Teléfono de atención a todas as formas de violencia contra as mulleres



Servizo telefónico de información, asesoramento xurídico e atención psicosocial inmediata por persoal especializado en todas as formas de violencia contra as mulleres. Tamén se poden enviar **WhatsApps** ao número 600 000 016. A través dun chat en liña na páxina **web** da Delegación do Goberno contra a Violencia de Xénero e por **correo electrónico** ao 016-online@igualdad.gob.es.

AFFINOR



Asociación de Fibromialxia e Fatiga Crónica do Noroeste. **Teléfono:** 611 674 099. **Correo electrónico:** affinorferrol@hotmail.com. **Web:** affinor.jimdofree.com

ALCER



Asociación para a Loita contra as Enfermidades de Ril. Entre os seus servizos contan con apoio psicolóxico e orientación. **Teléfono:** 981 298 759 / 698 100 502. **Correo electrónico:** info@alcercoruna.org. **Web:** alcercoruna.org

ALVIXE



Asociación para a loita contra a violencia de xénero (atópase en Ferrol). **Teléfono:** 633 840 016. **Correo electrónico:** alvixeferrol@gmail.com

AMICOR



Asociación amigos do corazón na área sanitaria de Ferrol. **Teléfono:** 626 168 163. **Correo electrónico:** carpida@gmail.com.

ASOCIACIÓN PÁRKINSON FERROL



Ofrece servizos como información e orientación, fisioterapia, logopedia, psicoloxía e estimulación cognitiva. **Teléfono:** 981 359 593. **Correo electrónico:** parkinsonferrol@yahoo.es. **Web:** esparkinson.es

AFEM



Asociación Ferrolterra de Esclerose Múltiple. **Teléfono:** 616 155 260 **Correo electrónico:** afensecretaria@hotmail.com

ASOTRAME



Asociación Galega de Afectados por Transplantes Medulares, presta apoio a persoas afectadas por un cáncer hematolóxico e ás súas familias. **Teléfono:** 698 130 684. **Correo electrónico:** asotrame@asotrame.com / proyectos@asotrame.com. **Web:** asotrame.com.

AFAL

Asociación de Enfermos de Alzheimer. Entre os seus servizos contan con asesoramento e apoio psicolóxico ás familias, centros de día, talleres de estimulación e transporte adaptado, ademais de programas de prevención e envellecemento activo. **Teléfono:** Río Castro 981 370 692 - 689 221 155. **Teléfono:** Casa do Mar 981 357 222 - 689 221 156. **Correo electrónico:** alzheimerferrolterra@alzheimerferrolterra.com. **Web:** alzheimerferrolterra.es

AGAL

Asociación Galega de Lupus. Buscan promover a información e investigación sobre esta enfermidade. **Teléfono:** 688 913 949/ 608 091 251. **Correo electrónico:** ferrol@lupusgalicia.org /agal@lupusgalicia.org. **Web:** lupusgalicia.org

ADF



Asociación de diabéticos de Ferrolterra. Entre outras actividades realizan talleres, orientan, e sensibilizan. **Teléfonos:** 981 388 019 / 629 947 247. **Correo electrónico:** asociacion@diabeticosferrolterra.org. **Web:** diabeticosferrolterra.org.

FAMYC Ferrolterra



Axuda a persoas maiores sen recursos económicos, persoas maiores que viven soas e aos seus/súas coidadores/as non profesionais (familiares). **Teléfono:** 679 843 665. **Correo electrónico:** info@famyc.es. **Web:** famyc.es.

BBTTA Narón



Grupo de apoio á lactación materna. Xuntanzas semanais para apoio á lactación e ás familias. **Teléfono:** 680 113 845. **Correo electrónico:** asociacionbbtta@gmail.com

ASCM



Entidade sen ánimo de lucro declarada de utilidade pública que ten como obxectivo a plena integración das persoas con discapacidade. **Teléfonos:** 981 385 366 / 604 055 703. **Correo electrónico:** info@ascmgalicia.org. **Web:** ascmgalicia.org

AECC: Asociación contra o Cancro Ferrol



Para previr, sensibilizar e acompañar. **Teléfono:** 981 370 003 / **At. 24h:** 900 100 036. **Correo electrónico:** ferrol@contraelcancer.es. **Web:** contraelcancer.es.

Asociación de Ex-alcohólicos de Ferrolterra

Centro asistencial de alcoholismo, tabaco e ludopatía. **Teléfono:** 981 351 395 / 981 355 994. **Correo electrónico:** exalcoholicosferrol@mundo-r.com. **Web:** exalcoholicosferrol.es

ACEGA



Asociación de Celiacos de Ferrol. **Teléfono:** 626 822 494. **Correo electrónico:** celiacosgalicia@hotmail.com. **Web:** celiacosgalicia.es

ACADAR



Asociación de Mulleres con Discapacidade de Galicia. **Teléfono:** 674 073 092. **Correo electrónico:** info@acadar.org. **Web:** acadar.org

COGAMI



Asociación Galega de Persoas con Discapacidade. **Teléfonos:** 981 325 568 / 626 951 787. **Correo electrónico:** silferrol@cogami.gal. **Web:** cogami.gal

Teima Down Ferrol



Asociación para mellorar a calidade de vida das persoas con síndrome de Down. **Teléfono:** 981 322 230. **Correo electrónico:** teimadownferrol@teimadownferrol.org. **Web:** teimadownferrol.org

Asoc. Persoas Xordas de Ferrolterra



Teléfono: 981 351 156 / 604 070 252. **Correo electrónico:** info@axferrolterra.org. **Web:** axferrolterra.org.

ONCE

Organización Nacional de Cegos. **Teléfono:** 981 370 025.

Agradecementos

Esta guía levouse a cabo grazas ao tempo e esforzo de moitas persoas ás que queremos darlles as grazas:

As persoas do grupo de voluntarias

M^a Carmen Graña Fraga
Carmen Marujosa Cancela
M^a De la Concepción Fernández Hevia
Montserrat López Alejos
Mercedes Justo Pena
Julia Barcia Piñeiro
Isabel Rey Seoane
Manuela Bustabad Bahamonde
Cristina Álvarez Pena

A Julia Leira e Lidia Sánchez do Centro de Saúde de Narón.

Ao persoal da Área Sanitaria de Ferrol
no ámbito da saúde mental.

Ao persoal da Asociación de Saúde Mental
Ferrol, Eume e Ortegal.



www.naron.es