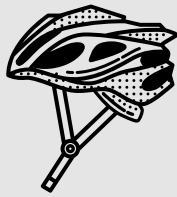


CUIDA'T PER CUIDAR

L'afrontament de l'estrès d'aquestes darreres setmanes pot suposar un desgast en diferents àrees.

Us donem propostes de recursos per gestionar aquests moments complexos que ha suposat la COVID-19.

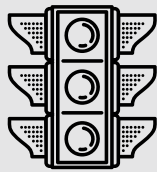


Cuida el teu cap

1

SERVEI DE SUPORT PSICOLÒGIC. DEPARTAMENT JUSTÍCIA

Primera consulta contactar personalment al telèfon gratuït **900 50 47 84**. L'empresa compta de centres assistencials a Barcelona, Girona, Lleida i Tarragona. Es garanteix confidencialitat.



No passis en vermell

2

FUNDACIÓ GALATEA

Servei telemàtic de suport psicològic gratuït a tots els professionals de la salut i de serveis socials en situació de patiment emocional. Telèfon de contacte 93 567 88 56.



Encara queda pujada

3

CEFJE T'ACOMPANYA



Prenent consciència. Meditacions guiades amb àudios i text. Conclou amb una proposta d'acció per portar a la vida, des d'una major acceptació i connexió.



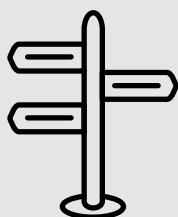
El cos et dona senyals

4

GESTIOEMOCIONAL.CAT



Una APP per a fer una avaluació de la vostra salut mental, disposar d'eines per gestionar els símptomes de malestar, accedir a recursos professionals de salut mental i rebre indicacions i consells sobre què cal fer en cada situació.



Hi ha més alternatives

5

AL TEU ABAST

Actualment hi ha un munt de recursos en el teu entorn, la comunitat o a internet que en funció dels teus interessos o necessitats poden ajudar-te (activitat esportiva, artteràpia, biblioteràpia, meditació, música).