



Una de cada cinco personas padecerá algún problema de salud mental a lo largo de su vida.

# Refresca tu mirada

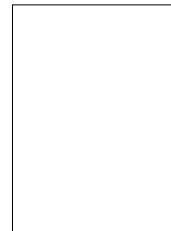
saludmental

y tú ¿cómo quieres que te miren?



# 10 COSAS que conviene saber sobre la salud mental

- 01 La salud mental es bienestar emocional, autonomía y autoestima.
- 02 El trastorno mental es una enfermedad más.
- 03 Una enfermedad mental no es una deficiencia física, psíquica o sensorial.
- 04 Todos tenemos posibilidades de padecer una enfermedad mental.
- 05 Nadie es culpable de padecer una enfermedad mental.
- 06 Las enfermedades mentales se superan con el tratamiento adecuado.
- 07 El Sistema Sanitario Público ofrece una amplia red de servicios de atención a la salud mental.
- 08 Un entorno familiar y social adecuado favorece la recuperación de la salud mental.
- 09 La enfermedad mental no implica conducta violenta.
- 10 Una persona con enfermedad mental en tratamiento puede llevar una vida normal y productiva.



---

---

---



[www.sociosan.saludextremadura.com](http://www.sociosan.saludextremadura.com)

**JUNTA DE EXTREMADURA**  
Consejería de Sanidad y Consumo



\* Imágenes de personas de Cáceres colaborando con la mejora de la imagen de las personas con enfermedad mental