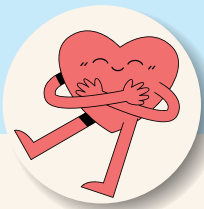


Así te ayuda la

ENFERMERA ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL



Promoción de tu bienestar emocional

Te ayuda a fomentar tu autocuidado y a que adquieras hábitos saludables para mejorar tu calidad de vida y bienestar emocional.



Prevención

Identifica qué factores de riesgo pueden provocarte problemas de salud mental y/o posibles recaídas de la enfermedad mental.



Educación y orientación

Te facilita información personalizada, si estás padeciendo una enfermedad mental, sobre su proceso y las estrategias para afrontarla.



Apoyo a las familias

Os acompaña en el proceso de la enfermedad mental de vuestro ser querido, os da información y estrategias para ofrecer un apoyo efectivo.



Terapia y apoyo emocional

Te proporciona terapia individual o en grupo para afrontar y superar problemas emocionales, psicológicos y de conducta.



Medicación

Te ayuda en la toma de decisiones, te resuelve dudas y te acompaña a lo largo del tratamiento, tanto si tomas medicación, como si no.



Gestión emocional

Sabe ayudarte para que puedas afrontar y superar las crisis emocionales o situaciones que te producen un alto nivel de estrés.



Escucha activa

Te ofrece un espacio seguro y de acogida, donde escuchar tus experiencias y preocupaciones sin juzgarte.



Colaboración con otros profesionales de la salud

Tanto de salud mental como de otras especialidades y profesiones, para ofrecerte una atención integral y coordinada.

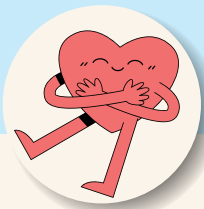


Recuperación

Te acompaña en el proceso de recuperación, centrándose en tus características y necesidades de manera personalizada, en casa paso.

Així t'ajuda la

INFERMERA ESPECIALISTA EN SALUT MENTAL



Promoció del teu benestar emocional

T'ajuda a fomentar la teva autocura i al fet que adquireixis hàbits saludables per millorar la teva qualitat de vida i benestar emocional.



Prevenió

Identifica quins factors de risc poden provocar-te problemes de salut mental i/o possibles recaigudes de la malaltia mental.



Educació i orientació

Et facilita informació personalitzada, si estàs patint una malaltia mental, sobre el seu procés i les estratègies per afrontar-la.



Suport a les famílies

Vos acompanya en el procés de la malaltia mental del vostre ésser estimat, vos dona informació i estratègies per oferir un suport efectiu.



Teràpia i suport emocional

Et proporciona teràpia individual o en grup per afrontar i superar problemes emocionals, psicològics i de conducta.



Medicació

T'ajuda en la presa de decisions, et resol dubtes i t'acompanya al llarg del tractament, tant si prens medicació, com si no.



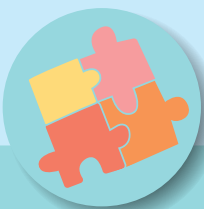
Gestió emocional

Sap ajudar-te perquè puguis afrontar i superar les crisis emocionals o situacions que et produeixen un alt nivell d'estrès.



Escolta activa

T'ofereix un espai segur i d'acollida, a on escoltar les teves experiències i preocupacions sense jutjar-te.



Col·laboració amb altres professionals de la salut

Tant de salut mental com d'altres especialitats i professions, per oferir-te una atenció integral i coordinada.



Recuperació

T'acompanya en el procés de recuperació, centrant-se en les teves característiques i necessitats de manera personalitzada, en casa pas.