

Manifiesto “No nos conformamos con ser normales, queremos ser felices”

Yo, proclamo solemnemente que:

Renuncio desde hoy y para siempre a conformarme con ser normal. Ni quisiera aparentarlo ante los demás. Porque lo mejor de mí es aquello que me hace diferente.

Prometo que no discriminaré a nadie por tener manías, rarezas, comportamientos diferentes a los míos. En el fondo sé que, si nos miramos de cerca, nadie es normal.

Entiendo que nadie elige pasar por un problema de salud mental, y cualquiera podemos encontrarnos en esa situación.

Reconozco el derecho de toda persona a buscar su felicidad, en el modo que ella crea conveniente.

Me comprometo a no hacer caso a los prejuicios que nos etiquetan, nos reducen, nos encasillan... y nos separan sin sentido entre normales y extraños, locos y razonables, sanos y enfermos.

Yo tampoco me conformaré con ser normal, sino que buscaré ser feliz con todas mis fuerzas.

Si quieres firmar este manifiesto visita: **QUEREMOSSERFELICES.org**

NO NOS CONFORMAMOS

CON SER NORMALES.

QUEREMOS SER FELICES.



QUEREMOSSERFELICES.org

10 Cosas que debes saber sobre

Salud Mental

1.- La salud mental es un aspecto más del bienestar de cada persona. Algo que tenemos que cuidar, prestar atención y **afrentar si pensamos que nos encontramos ante un problema.**

2.- Aunque no se conozcan las causas precisas para que aparezca un trastorno mental, suelen atribuirse a una combinación de factores genéticos, del entorno social y de experiencias vividas. En cualquier caso, **no tiene nada que ver con debilidad de carácter**, ni son culpa de la persona.

3.- Tener **un problema de salud mental no impide** ¡ni mucho menos! trabajar, formar una familia, amigos, o **disfrutar de cualquier aspecto de la vida.**

4.- Pese a esta realidad, todavía hoy buena parte de **la sociedad cree en falsos prejuicios** como que las personas con trastorno mental viven aisladas, son menos capaces, o incluso que resultan peligrosas.

5.- En España se calcula que entre el 2'5 y el 3% de la población, alrededor de **un millón de personas, tienen un trastorno mental grave como la esquizofrenia o el trastorno bipolar.** Y cerca de 9 millones (un 15%) presentan en algún momento de su vida un problema de salud mental como la ansiedad o la depresión.

6.- La mayoría de **los problemas de salud mental suelen iniciarse en la adolescencia y juventud**, o tras sufrir algún suceso traumático como perder un trabajo, la muerte de un familiar, una separación, un accidente o un desahucio.

7.- Es posible la recuperación de cualquier problema de salud mental con un tratamiento adecuado basado en la psicoterapia, la psicología o la farmacología o una combinación de todas. En caso de duda, consulta con tu médico de atención primaria y descarta la automedicación.

8.- **Un estilo de vida saludable**, con ritmos tranquilos, disfrutando de las cosas importantes de la vida, evitando el stress y los excesos, **ayuda a prevenir los problemas de salud mental.**

9.- En muchas ocasiones, el principal problema de las personas con un trastorno mental es el miedo al rechazo de su entorno. Por eso, **el apoyo y comprensión** de familiares, amigos, compañeros de trabajo, etc. **es parte esencial del tratamiento.**

10.- Si crees que tú, algún familiar o amigo, está pasando por un problema de salud mental, **puedes recibir información gratuita y confidencial** en el **91 507 92 48** o en el correo informacion@feafes.org. Además, seguro que hay una asociación muy cerca de ti que te puede ayudar.

Más información:

www.feafes.org

[@confeafes](https://www.instagram.com/confeafes)

[Facebook/queremosserfelices](https://www.facebook.com/queremosserfelices)