

# Radio Star Terrassa 100.5 Fm --- La Cultural de Terrassa

<http://www.radiostarterrassa.com/news.php?item.8774>

Página 1/2

---

## **L'Ajuntament engega la campanya «No t'ho empassis » amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental**

Director, Friday 06 October 2023 - 12:53:09

### **A més, també s'han programat diferents activitats al voltant d'aquesta efemèride**

L'Ajuntament de Terrassa, conjuntament amb altres entitats i recursos de salut mental de la ciutat, ha programat un seguit d'activitats per a commemorar el Dia Mundial de la Salut Mental, que es celebra el dia 10 d'octubre. A més, enguany el consistori també ha preparat una campanya que es posarà en marxa coincidint amb aquesta data. Sota el lema «No t'ho empassis », l'acció, que forma part de les línies d'actuació del Pla Local Antiestigma de la Taula de Salut Mental de Terrassa, té com a principal objectiu lluitar contra els prejudicis que pateixen les persones amb trastorns de salut mental, combatre falses creences i crear consciència sobre el fet que les malalties mentals poden afectar a qualsevol persona en algun moment de la seva vida.

La campanya va sorgir originàriament del Pla Local Antiestigma de la Taula de Salut Mental d'Urgell-Segarra, i també s'ha dut a terme a Pallars Jussà, Les Garrigues, Lleida i Granollers. A Terrassa, s'iniciarà amb el desplegament de cartells i d'una lona informativa al Mercat de la Independència i el repartiment de punts de llibre des de les parades del mercat amb missatges que desmenteixen falses creences relacionades amb la salut mental.

Segons la regidora de Salut, Laura Rivas, «l'estigma encara està molt present a la nostra societat. En el cas de les persones amb trastorns de salut mental, sovint es veuen discriminades en les seves relacions amb família, amics i entorn ». A més, la regidora ha afegit que «a Terrassa treballem per una ciutat més inclusiva i respectuosa. I amb aquesta campanya i les activitats que hem programat al voltant del Dia Mundial de la Salut Mental volem contribuir a lluitar contra l'estigma mitjançant la conscienciació i l'educació. A través de la sensibilització i difusió de coneixement sobre el tema podrem promoure comportaments positius que facilitin a aquestes persones les seves relacions personals sense prejudicis ».

Pel que fa a les activitats, l'Ajuntament les ha treballat conjuntament amb la comissió antiestigma de la Taula de Salut Mental de Terrassa. L'acte central tindrà lloc el mateix dimarts 10 d'octubre a la Biblioteca del Districte 3 (BD3) a les 19.15 h, i consistirà en la lectura d'un manifest, una actuació musical a càrrec de la coral Renaixença i l'inici d'una ruta a peu que passarà pels 7 monuments emblemàtics de la ciutat que estaran il·luminats de color verd com a part de la commemoració. Durant l'acte també hi haurà la possibilitat de visitar Stop Estigma, una exposició fotogràfica sobre l'estigma, a l'exterior de la biblioteca.

A més, el dijous 19 d'octubre, de 9.30 a 13.30 h, s'ha programat una nova edició del taller adreçat a dones «No em dona la vida », que es durà a terme al Casal Cívic de Sant Pere (passeig Vint-i-dos de Juliol, 337), i la continuació de la ruta en itinerància de l'exposició «Un passeig per la meua depressió », que durant aquest mes visitarà les biblioteques del districte 2 i el districte 3.

El programa es complementa amb algunes activitats organitzades per entitats que formen part de la Taula de Salut Mental de Terrassa i que es poden consultar al següent web.

El Dia Mundial de la Salut Mental es celebra el 10 d'octubre amb l'objectiu de crear consciència sobre la salut mental. El lema proposat per l'Organització Mundial de la Salut aquest 2023 és "Salut Mental, dret humà universal".

## Radio Star Terrassa 100.5 Fm --- La Cultural de Terrassa

<http://www.radiostarterrassa.com/news.php?item.8774>

*Página 2/2*

---

Podeu trobar m és informació de la campanya «No t'ho empassis » al lloc web [www.terrassa.cat/no-t-ho-empassis](http://www.terrassa.cat/no-t-ho-empassis).