

Debido al Covid-19 todos llevamos confinados ya varias semanas, es una situación complicada en la que es muy fácil que aparezca la ansiedad, los pensamientos rumiantes, las emociones negativas como el miedo... en definitiva que nuestra salud mental se vea afectada en algún momento.

Por ese motivo La Delegación de Ciudad Rodrigo perteneciente a la asociación de Salud Mental Salamanca AFEMC dispone de un teléfono de contacto para todas aquellas personas que sientan la necesidad de apoyo, ayuda, asesoramiento o cualquier consulta relacionada con la salud mental en estos días.

Número de contacto: 923482353 o también a través de correo electrónico :

ciudadrodrigo@saludmentalsalamanca.org

Y no olvides en estos días ...



#CuidaTuSaludMentalEnCasa

Servicio de Apoyo Salud Mental Delegación Ciudad Rodrigo

¿QUIÉN SOMOS?

La Asociación Salud Mental Salamanca AFEMC nació en el año 1992 con la intención de reivindicar mejores recursos y condiciones y promover la rehabilitación e integración social de las personas con problemas de salud mental, así como servir de apoyo y orientación a sus cuidadores. Desde el 2006 comenzó a desarrollar su actividad en nuestra localidad, con el reto de seguir creciendo y construyendo.

¿QUÉ HACEMOS?

PUNTO DE INFORMACIÓN: Información, orientación y asesoramiento sobre los recursos sociales, €sanitarios entre otros relacionados con la salud mental para usuarios y familiares.

PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL: Con el fin de favorecer la adquisición y recuperación de competencias que permitan a la persona desarrollarse en su día a día y entorno. A través de trabajar diferentes áreas:

Estimulación cognitiva Educación para la salud

Habilidades sociales Club de inserción social Taller ocupacional

PSICOEDUCACIÓN: impartida por el equipo multidisciplinar

GRUPO DE APOYO PSICOLÓGICO Y ESCUELA DE FAMILIAS



Además teniendo en cuenta que esta situación puede afectar a la salud mental de **cualquier persona** no paramos de readaptarnos para ampliar el apoyo y dar mayor servicio a toda la población mirobrigense.

Por ese motivo la Delegación de Ciudad Rodrigo de Salud Mental Salamanca AFEMC dispone de un teléfono de contacto **para todas aquellas personas** que sientan la necesidad de apoyo, ayuda, asesoramiento o cualquier consulta relacionada con la salud mental en estos días.

Número de contacto: 923 482353 o también a través de correo electrónico : ciudadrodrigo@saludmentalsalamanca.org



Debido al **CORONAVIRUS** y el estado de alarma en el que nos encontramos ha hecho que adaptemos el modo de atención. Gracias a esta época de **medios digitales** podemos seguir trabajando y apoyando a las personas con problemas de salud mental y sus familias a través de seguimientos telefónicos, trabajos telemáticos, videoconferencias, paseos terapéuticos y/o acompañamiento psicológico .