



asasam

buru osasuna
salud mental

*Zure osasun mentala
hobetu ezazu
Mejora tu salud
mental*

EN COMÚN

EN GRUPO

EN COLECTIVO

Se vive mejor



Acércate y conócenos



Participa en nuestro programa de voluntariado



¡Muévete por tu bienestar!



¿Sabías que...?

- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el mundo alrededor de **1 de cada 4 personas** sufrirá un trastorno mental a lo largo de su vida.
- En 2020 **la depresión** será la segunda causa mayor de incapacidad en el mundo después de las enfermedades cardíacas, según datos de la OMS.
- Entre un 70% y un 80% de las personas con enfermedad mental grave están en situación de **desempleo**.

• **Sin embargo,**

Gracias a un tratamiento integral, farmacológico y de rehabilitación psicoterapéutica y psicosocial, la esperanza de vida de las personas con enfermedad mental se ha alargado y mejorado, y la integración social es posible con el **APOYO, RESPETO Y LA COMPRESIÓN** de toda la ciudadanía.

Mejora tu salud mental



1. ¡DISFRUTA DEL TIEMPO LIBRE!
2. IZAN ZAITEZ PARTAIDE
3. RECLAMA UN TRATAMIENTO INTEGRAL
4. HARTU ATSEDENA
5. PRACTICA DEPORTE
6. EVITA EL CONSUMO DE DROGAS
7. ZAINDU ZURE HARREMANAK
8. RÍE, ES SALUD
9. BURUA TREBATU
10. BUSCA HACER REALIDAD TUS DESEOS

Osasunaren Mundu Erakundearen arabera gora doa gaixotasun mentalak dituzten pertsonen kopurua. Hala ere, gaixotasun mentalak dituztenen bizi-itxaropena luzatu egin da tratamenduei esker, eta integrazioa posible da herritarren babesa eta errespetuaren ondorioz.

Voluntariado

con el objetivo de impulsar tu participación en la vida social

ZATOK INFORMATZERA!

Tres Cruces kalea, 5, behea - 01400 Laudio

T. 94 403 46 90 / 94 672 64 46

Fax: 94 652 37 60

info@asasam.org



@[asasam.asociacion](#)



@[asasam_ayala](#)



[asasam](#)



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava

