



Per què és tan important mostrar el que sents?

[inicentrareport]Ahir, 10 d'octubre, es va celebrar el **Dia Mundial de la Salut Mental** que té l'objectiu de sensibilitzar la població sobre aquesta. La celebració d'aquest dia és molt important per tal de **visibilitzar i fer front als problemes de salut mental**, els quals han augmentat en els últims anys.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc o-sdk');
```

[/playbuzz]

Amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental, UNICEF ha preparat la campanya **#ALaMevaMent** amb l'actor Miguel Bernardeau. La finalitat és contribuir a trencar l'estigma que hi ha al voltant de la salut mental.

Al vídeo, **Bernardeu, fa una crida als nens, nenes i adolescents perquè expliquin els problemes que tinguin, sense por, i puguin rebre així l'atenció i la cura que necessiten i mereixen**. L'objectiu és fer visible que la salut mental també repercuteix a la infància i l'adolescència.

¿Cuántas veces escondemos lo que somos, lo que sentimos, lo que tememos??
Miguel Bernardeau comparte lo que hay en su mente.
1 de cada 7 es el número de adolescentes que viven con un problema de salud mental.
Compartir lo que sentimos es el primer paso para sanar.#EnMiMente
pic.twitter.com/7OQIT2aVRq

? UNICEF España (@unicef_es) October 10, 2022

La campanya es pot veure i compartir a través de les xarxes socials amb el hashtag **#ALaMevaMent #EnMiMente**. A més, a la web d'UNICEF Espanya hi haurà disponibles materials adreçats a pares, mares i, en general, qualsevol persona que formi part de la vida d'un nen o nena, amb eines que els ajudarà a fer front als problemes de salut mental de nens, nenes i adolescents.

[facentrareport]