



Lectures que curen: llibres que parlen de salut mental i que no et pots perdre



Ens trobem en un context en què els problemes de salut mental entre els joves han augmentat, ja sigui pel moment en què vivim o perquè cada cop es té menys por de parlar d'aquestes qüestions obertament. En aquest sentit, la lectura pot tenir uns beneficis positius per gestionar emocions o simplement aïllar-nos una estona de les complicacions que ens rodegen.

El passat mes d'octubre l'**Associació de Joves Lectors Catalans (AJLC)** va donar suport a una iniciativa sobre salut mental impulsada per l'Aina d'@olordellibres.

És per això que l'AJLC ha animat a la gent a recomanar lectures que poguessin encaixar al mes temàtic amb la premissa que ella planteja: **posar la salut mental al centre** i llegir sobre aquest tema. Les propostes que van recollir les van publicar en una publicació d'Instagram, però les posem també aquí llistades per si voleu fer-hi un cop d'ull (i ampliar pendents).

Recordeu que, malgrat que hagi passat aquest mes temàtic, la salut mental s'ha de seguir cuidant. A les recomanacions hi podeu trobar una mica de tot: si us agraden les novel·les, si sou més de novel·la gràfica... o si voleu donar una sorpresa als adults que tingueu al voltant. Són lectures que plasmen **una realitat que viuen molts joves**, i que no podem deixar de banda. Des dels trastorns de conducta alimentària, fins a l'assetjament.



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

```
[/playbuzz]
```

**Amb la col·laboració de:
Associació de Joves Lectors Catalans
www.joveslectors.cat**

