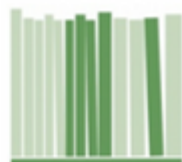




OCTUBRE

DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL



Bibliotèques d'Osona

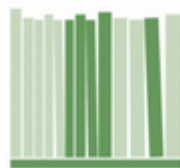
les **Bibliotèques d'Osona** amb la **Salut** **Mental: *guia de lectura***

10 d'octubre de 2017

10

OCTUBRE

DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL



Biblioteques d'Osona

El 10 d'octubre és el Dia Mundial de la Salut Mental. Enguany es celebra la 25a. edició a nivell mundial i la 15a. a la nostra comarca.

La Federació Mundial de Salut Mental (World Federation for Mental Health) té com a prioritat la salut mental en la vida de les persones. Enguany volen contribuir a donar eines per ajudar a les persones a mantenir un bon estat de salut mental.

A la nostra comarca qui té cura de la Salut Mental és Osonament. Ells integren tots els recursos comunitaris de la comarca d'Osona adreçats a persones amb problemes de salut mental i addiccions, i serveis de logopèdia i psicologia. Durant el passat 2016 han sigut ateses, per Osonament, un total de 1200 persones de la nostra comarca.

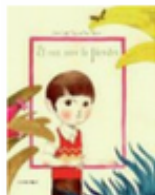
Osonament té com a un dels seus valors el treball en equip. Es així com les Biblioteques d'Osona juntament amb altres entitats a nivell comarcal es sumen a la celebració del Dia Mundial de la Salut Mental. Entre les activitats que es fan a les Biblioteques d'Osona en motiu d'aquesta diada, destaquem: El Club de Lectura, l'Hora del Conte i la mostra de documents acompanyada de la consegüent Guia de Lectura.

Enguany, a la guia, dedicarem un apartat a tenir cura de la Salut Mental. De la mateixa forma que cuidem el cos també podem tenir cura de la ment. Us proposem una petita mostra per donar a conèixer diferents tècniques per posar en forma cos i ment.

De cada document trobareu: la imatge de la portada, l'autor i el títol, el peu d'impremta, el topogràfic, la localització i un breu resum.

Esperem que sigui de la vostra utilitat.

SALUT MENTAL:



FÉJOZ, Anne-Gaëlle. *El nen rere la finestra*. Barcelona: Comanegra, 2016.

I* Fej

Localització: Bibliobús Guillerries, Manlleu, St. Pere, Torelló

Resum: *En Tom, el protagonista del conte, es protegeix dins la seva cabanya construïda en mig d'una selva, on només ha deixat una finestra per observar el món i a través de la qual anirà vençant les seves pròpies pors.*



GALLARDO, Maria. *Maria fa 20 anys*. Barberà del Vallès: Bridge, 2016.

C Gal

Localització: Bibliobús Puigdon, Centelles, Roda de Ter, Torelló

Resum: *Miguel Gallardo relata les vacances amb una noia de vint anys, la Maria, la seva filla autista. Una noia amb un futur incert, com el de tots els joves, però amb un impediment afegit, el d'una societat que no sap encaixar els diferents.*



GRANDIN, Temple. *El lenguaje de los animales: una enriquecedora interpretación desde el autismo*. Barcelona: RBA, 2015.

616.89 Gra

Localització: Vic, Manlleu

Resum: *L'autora del llibre examina l'autisme i l'interpreta com una sort en un lloc entre el camí que separa els animals dels humans. Així doncs els autistes estan al lloc perfecte per a traduir la parla dels animals. Aquest estudi permet donar a conèixer els sentiments i les conductes dels animals.*

SALUT MENTAL:



LASA ZULUETA, Alberto. *Adolescencia y salud mental: una aproximación desde la relación clínica*. Madrid: Grupo 5, 20016.

155.6 Las

Localització: Vic.

Resum: *Actualment els professionals busquen una atenció integral, equitativa i eficient per a la Salut Mental. Tenint cura de les persones des del respecte i potenciant la seva pròpia autonomia.*



REY CAO, Ana. *Atención, memoria y motricidad: tareas motrices de estimulación cognitiva para personas mayores*. Badalona: Paidotribo, 2015.

153 Ate

Localització: Vic, Torelló

Resum: *Aquest llibre ens proposa estimular els processos d'atenció, memòria, estructura de l'espai i el temps i habilitats de coordinació. Proposa un programa didàctic per a persones grans amb problemes de memòria mitjançant el moviment i la motricitat.*



ROCAMORA GARCÍA-VALLS, Pedro. *Conciencia y psiquismo: análisis neurocientífico de la condición humana*. Barcelona: Icaria, 2016.

153 Roc

Localització: Bibliobús Puigdon, Taradell, Vic

Resum: *Aquest llibre fa un estudi d'investigació sobre la consciència al llarg de l'evolució humana basat en dues disciplines: les ciències socials i la salut. Estudia la relació entre alguns estats de consciència i els trastorns mentals com els factors pedagògics i jurídics, les creences i el sentiment de culpabilitat. Tot plegat interfereix en la modulació de la consciència i aquests canvis són essencials per a la supervivència i la cognició.*

SALUT MENTAL:



SÁNCHEZ-IZQUIERDO ALONSO, Macarena. *El cuidado de personas mayores con demencia*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas, 2015.

613.98 San

Localització: Centelles, Manlleu, Roda de Ter, Taradell i Tona.

Resum: *Aquest llibre dóna unes breus directius per als cuidadors de persones grans depenents amb demència. Per tal que es visqui aquest rol d'una forma gratificant, que ajudi a créixer i a trobar un sentit a aquesta tasca.*

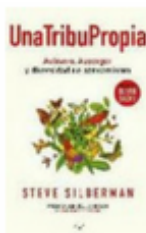


SLIEGEL, Daniel, J. *Viaje al centro de la mente*. Barcelona: Paidós, 2017.

15 Sie

Localització: Manlleu, Roda de Ter, Tona, Torelló

Resum: *El neurocientífic Daniel J. Siegel, reconegut a nivell mundial, ens ofereix en aquest llibre una definició completa de qui som, què és la ment i el potencial que pot aconseguir el nostre jo mental.*



SILBERMAN, Steve. *Una tribu pròpia: autismo y asperger: otras maneras de entender el mundo*. Barcelona: Ariel, 2016.

616.89 Sil

Localització: Manlleu, St. Pere, St. Quirze

Resum: *El periodista Silberman ens presenta un estudi d'entrevistes als grans genis del Silicon Valley. El resultat és que molts d'ells tenien fills amb autisme. Recupera l'estudi de Hans Asperger on diu que els autistes són un genis amb unes habilitats úniques. Oposat a l'estudi de Leo Kanner que diu que els autistes són víctimes d'un trastorn amb discapacitats severes.*

SALUT MENTAL:



Genealogía de la mente humana: evolución, cerebro y psicopatología. Mèxic: Instituto Nacional de Psiquiatria, 2015.

616.89 Gen

Localització: Bibliobús Puigdon, Roda de Ter, St. Hipòlit, Taradell, Torelló i Vic

Resum: *Aquest llibre explora la relació que hi pot haver entre l'evolució humana i la salut mental des de la perspectiva de la teoria de l'evolució formulada per Charles Darwin.*



BENEDET, M. Jesús. *El TDAH no es una condición negativa : la causa de tan elevado porcentaje de diagnósticos erróneos : acercamiento desde la neurociencia cognitiva* . Madrid: CEPE, 2017.

616.89 Ben

Localització: Vic

Resum: *Des de la neuropsicologia es pot fer una avaluació de les funcions cognitives del nen amb una diagnosi de TDAH diferenciada dels nens que presenten una dificultat d'aprenentatge i no és TDAH.*



PÉREZ PÉREZ, Jorge. *La discapacidad y la ocupación a las administraciones públicas.* Barcelona: Diputació de Barcelona, 2017.

331.5 Per

Localització: Vic

Resum: *El treball de les persones amb discapacitat ha estat objecte d'una intensa regulació que tendeix a millorar tant les seves oportunitats d'ocupació, com la qualitat de les relacions laborals.*

TENIR CURA DE LA SALUT MENTAL:



FAVRE, Lucile. *Relajación*. Barcelona: Robinbook, 2015.

613.7 Fav

Localització: Manlleu, Torelló

Resum: *Les tècniques de relaxació alliberen les nostres tensions, tant musculars com psíquiques, faciliten l'equilibri i en proporcionen pau interior. Aquest llibre t'ajudarà a arribar a aquest estat de relaxació profund, de descans. A més, també regula el nostre metabolisme i la pressió arterial.*



MARTÍ, Glòria. *Avui jugarem a relaxar-nos: guia per a millorar l'atenció i la concentració de nens i joves, a casa o a l'escola*. Barcelona: Angle, 2014.

153 Mar

Localització: Bibliobús Guillerries, Bibliobús Tagamanent, Centelles, Manlleu, Vic

Resum: *L'objectiu del llibre és treballar l'atenció plena i la relaxació per a nens, adolescents i famílies. El llibre ens presenta una seixantena d'activitats de curta aplicació i provada eficàcia. Totes elles ens ajudaran a potenciar la intel·ligència emocional, la memòria, l'atenció i la concentració.*



TOMOEABELLA, Patricia. *Técnicas de relajación para momentos difíciles: cómo favorecer el pensamiento positivo i evitar hábitos mentales tóxicos*. Barcelona: RBA, 2013.

613.7 Tom

Localització: Bibliobús Puigdon, Centelles, Manlleu, Roda de Ter, St. Quirze, Torelló.

Resum: *Aquest llibre de tècniques de relaxació ens proposa uns exercicis amb pautes senzilles per arribar a un estat de relaxació davant de qualsevol situació que ens estressi. Estar relaxat aporta diferents beneficis com la pau mental i ens ofereix la possibilitat d'actuar de forma equilibrada i serena.*

TENIR CURA DE LA SALUT MENTAL:



LKABAT-ZINN, Jon. *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós, 2016.

153 Kab

Localització: Manlleu, Centelles, Tona

Resum: *Jon Kabat-Zinn ens ensenya unes pràctiques corporals i mentals derivades de la meditació i el ioga per contrarestar els efectes de l'estrès. Aquestes pràctiques ajuden a millorar entre d'altres el dolor crònic i l'ansietat, potenciant l'equilibri entre cos i ment. Totes aquestes tècniques estan mèdicament demostrades.*



LEPPERT Kerstin. *Meditaciones instantáneas: ejercicios para situaciones cotidianas i de emergencia*. Madrid: Maeva, 2017.

153 Len

Localització: Roda de Ter, St. Quirze, Torelló i Vic

Resum: *Guia molt pràctica amb il·lustracions per a fer exercicis senzills i efectius. Adequats especialment per a moments estressants i de crisi.*



SMITH, Michael Acton. *Calma: relaja la mente: cambia el mundo*. Barcelona: Plaza Janés, 2016.

153 Smi

Localització: Bibliobús Guillerries, Manlleu, torelló, Vic

Resum: *Llegeix, respira i saboreja els plaers del dia a dia. Dedicat un temps a tu mateix. Aquest llibre està ple de consells, tècniques, exercicis creatius per a buscar la calma, redescobrir les riqueses i les alegries del món i de la vida quotidiana.*

TENIR CURA DE LA SALUT MENTAL:

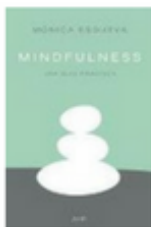


Anti stress. (1 disc CD). France: Wagram, 2012.

CD570 Ant

Localització: Bibliobús Puigdon, Centelles, St. Pere, Tona, Torelló, Vic

Resum: *Música per afavorir el relaxament i un ambient antiestrès tal i com diu el títol del CD.*



LESGUEVA, Mònica L. *Mindfulness: una guia pràctica.* Barcelona: Zenith, 2016.

153 Esg

Localització: Manlleu

Resum: *Aquest llibre ens presenta el mindfulness, una tècnica que ajuda a millorar la concentració, alliberant-nos de les preocupacions i assaborint la vida sense sentir que se'ns escapa dels dits. Apendrem a viure cada moment de la nostra vida en present (ara i aquí).*



SNEL, Eline. *Respireu: mindfulness per a pares amb fills adolescents.* Barcelona: Kairós, 2015.

155.5 Sne

Localització: Bibliobús Guillerries, Roda de Ter, Manlleu, St. Quirze i Vic.

Resum: *Els adolescents són divertits, fràgils, imprevisibles i, de vegades, difícils. L'Eline Snel ens ensenya a no reaccionar de seguida davant del teu fill adolescent, sinó a estar plenament presents en la turbulència en la qual es troba immers. El que fa falta és estar oberts, sense jutjar, amb una atenció amable i conscient.*

TENIR CURA DE LA SALUT MENTAL:



LPLARKES, Sally. *Yoga para principiantes: las mejores posturas, técnicas de meditación, relajación y ejercicios respiratorios para un equilibrio físico y espiritual completo*. Móstoles: Neo Person, 2014.

613.7 Par

Localització: St. Hipòlit, Manlleu

Resum: *La pràctica del ioga afavoreix un equilibri físic, mental i espiritual. A més de facilitar la meditació, la relaxació i la respiració. Aquest llibre mostra la base per a la iniciació al ioga de forma fàcil i gradual.*



LRAVENTÓS, Miriam. *Ioga*. Barcelona: Fragmenta, 2016.

I* Rav

Localització: Vic

Resum: *Aquest llibre ens introdueix a la pràctica del ioga d'una manera propera i entenedora mitjançant unes postures fàcils i expressives. Pensat per a compartir amb els més petits de la casa.*



LAWYNE, Peter M. *Guia de tai chi de la Harvard Medical School: 12 semanas para un cuerpo sano, un corazón fuerte y una mente ágil*. Barcelona: Paidotribo, 2016.

613.7 Way

Localització: Bibliobús Puigdon, Bibliobús Tagamanent, Tona

Resum: *La Harvard Medical School avalua els beneficis mèdics del Tai Txi i la relació pràctica entre la ment i el cos. Proposa un programa de Tai txi per a poder practicar de forma regular.*

TENIR CURA DE LA SALUT MENTAL:



Taichi: el arte de la relajación, la respiración y la concentración. [enregistrament vídeo]. Barcelona: Savor, 2016.

DVD 613.7 Tai

Localització: Manlleu, Torelló i Vic

Resum: *documental que mostra tots els moviments del tai-txi-txuan pas a pas i posteriorment en sèrie, tot separat per capítols que faciliten l'aprenentatge individual.*



DREVER, Danny. *El caminar Chi: los cinco pasos decisivos para la salud duradera y llena de energia.* Badalona: Paidotribo, 2009.

613.7 Dre

Localització: bibliobús Guillerries, Bibliobús Tagamanent, Centelles, Manlleu, Roda de Ter, Taradell, Torelló i Vic

Resum: *aquest llibre ens ensenya a millorar la forma de caminar i alhora millorarem la nostra condició aeròbica, la salut cardiovascular, la tonificació muscular, la flexibilitat amb un programa de entre 3 i 5 hores a la setmana.*



iq Gong avanzado: las 8 piezas del brocado y los 5 animales [enregistrament vídeo]. Valladolid: Divisa, 2005.

DVD 613.7 Chi

Localització: Centelles, roda deTer, St. Hipòlit, Taradell, Tona, torelló i Vic

Resum: *Gimnàstica tradicional xinesa amb més de 4000 anys d'antiguitat que pretén assolir la plenitud mental i física mostrant les postures bàsiques conegudes com a qi gong i que són la base del tai txi.*

Centelles: La Cooperativa
Manlleu: Biblioteca Municipal
Roda de Ter: Bac de Roda
St. Hipòlit: Marquès de Remisa
St. Quirze: Pompeu Fabra
St. Pere: L'Esqueller
Taradell: A.Pladevall i Font
Tona: Caterina Figueras
Torelló: Dos Rius i Barri Montserrat
Vic: Joan Triadú
Bibliobús Guillerries
Bibliobús Puigdon
Bibliobús Tagamanent

