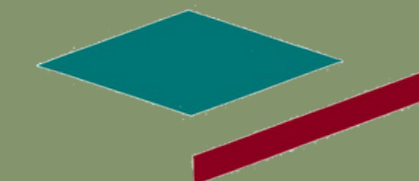


**OSONA AMB LA
SALUT MENTAL**

ACTES AL VOLTANT DEL DIA
MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL
Tardor 2021

**SALUT MENTAL EN
UN MÓN DESIGUAL**



BIBLIOTECA
JOAN TRIADÚ
VIC

GUIA DE LECTURA 2021

La salut mental en temps de

COVID-19

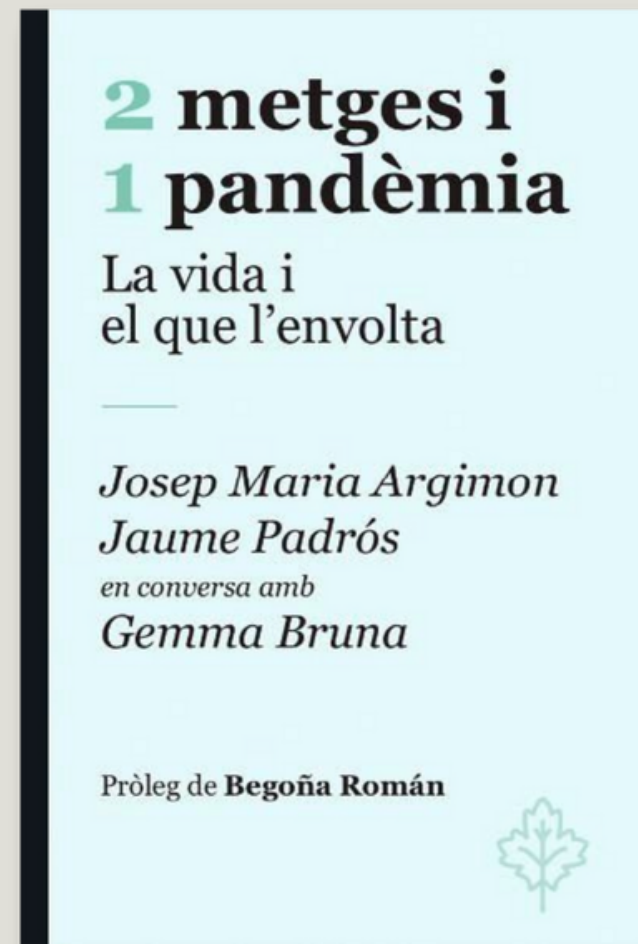


El Dia mundial de la Salut mental es commemora cada any el dia 10 d'octubre amb l'objectiu de sensibilitzar la societat sobre els trastorns mentals, lluitar contra l'estigma de les persones afectades i impulsar una millora en l'atenció en l'àmbit de la salut mental.

A Catalunya el lema escollit aquest any és **Salut mental en un món desigual**, en referència als efectes que la pandèmia ha tingut en el benestar emocional de la població i l'empitjorament de la qualitat de vida de les persones i famílies que ja tenien problemes de salut mental abans de la Covid-19.

Des de l'any 2002 a Osona s'organitzen actes per commemorar aquesta efemèride i es fan coordinats per Osonament i amb la col·laboració de moltes associacions i entitats de la comarca.

Des de la biblioteca us oferim un recull de llibres dedicats únicament al lema d'enguany, a la salut mental en temps de Covid-19, que podreu trobar a les biblioteques d'Osona.

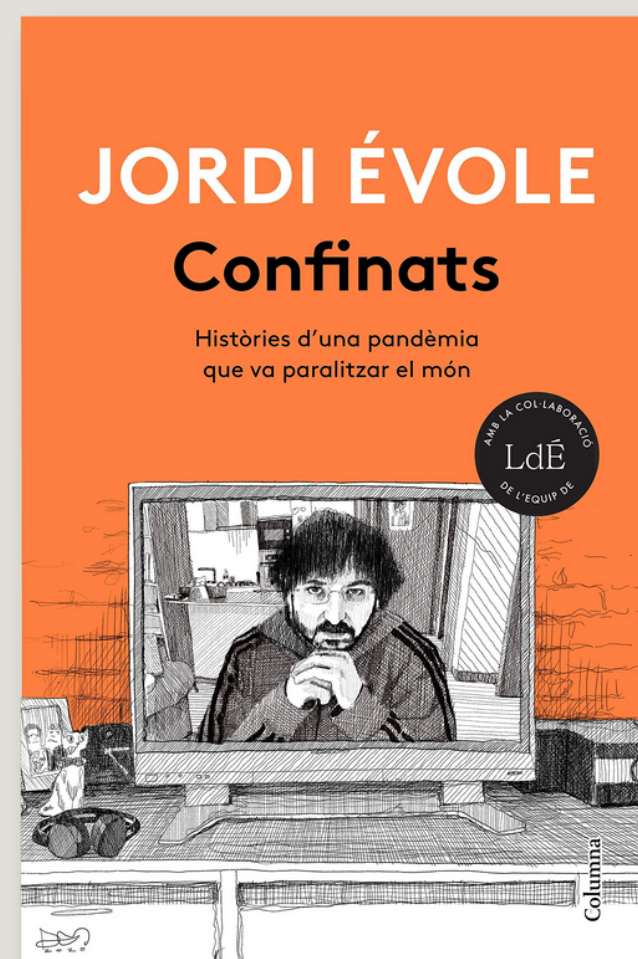


ARGIMON, Josep Maria; PADRÓS, Jaume; en conversa amb Gemma Bruna.
2 metges i una pandèmia: la vida i el que l'envolta. Sant Cugat: Símbol Editors, 2021.

Aquest llibre recull la conversa entre la periodista Gemma Bruna i dos metges amb càrrecs importants en el món de la sanitat: Josep Maria Argimon, secretari de Salut Pública de la Generalitat de Catalunya, i Jaume Padrós, president del Col·legi de Metges de Barcelona.

Argimon i Padrós han reflexionat al voltant de la pandèmia i altres aspectes de la vida de les persones: com vivim i com morim, l'atenció sanitària, la recerca, les qüestions ètiques i filosòfiques, el model econòmic i social, la gestió del dol i del patiment o les polítiques de salut pública.

[Disponibilitat en el catàleg](#)

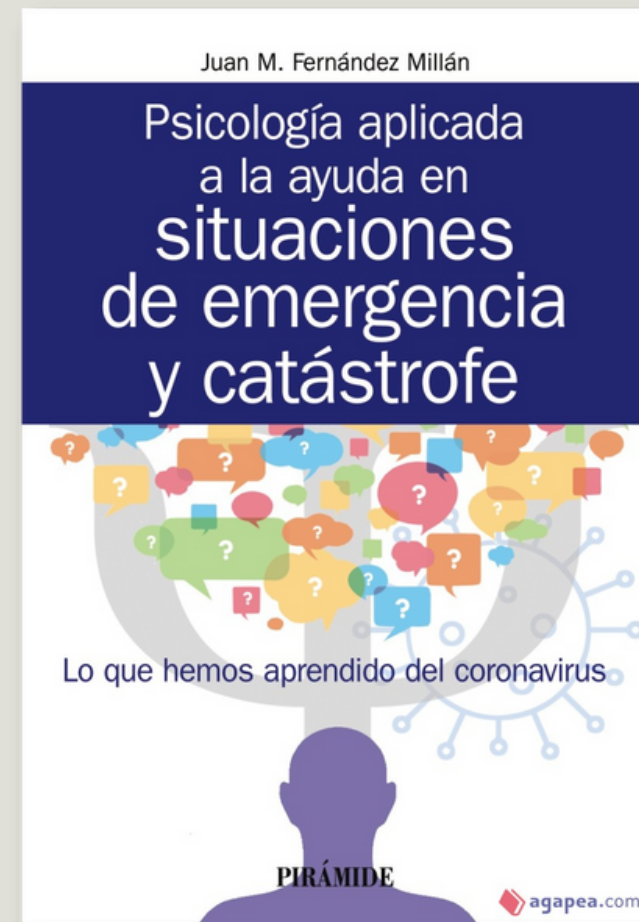


ÉVOLE, Jordi. *Confinats: històries d'una pandèmia que va paraitzar el món.* Barcelona: Columna, 2020.

Confinats no és un llibre d'entrevistes, és un viatge a l'interior de la pandèmia, un acostament al cor d'una societat ferida, commocionada i, malgrat tot, esperançada. Gent famosa, sanitaris anònims, gent del carrer, treballadors... tots tractats amb dignitat i tots ells importants.

Amb un simple ordinador, en una cuina senzilla, sense por al compromís, sense por a les preguntes difícils. A la manera de Jordi Évole.

[Disponibilitat en el catàleg](#)



FERNÁNDEZ MILLÁN, Juan M. *Psicología aplicada a la ayuda en situaciones de emergencia y catástrofe : lo que hemos aprendido del coronavirus*. Madrid: Pirámide, 2020.

Manual ampliat, modificat i completat amb altres treballs del mateix autor, amb situacions, símptomes i tècniques específiques per tractar la COVID-19. Els professionals que formen part dels diferents equips humans que intervenen en el camp de les emergències/catàstrofes hi trobaran les recomanacions que els guiaran i facilitaran la feina. A més, s'han afegit nous continguts en el camp de la prevenció, el comportament humà en situacions d'emergència, les poblacions especials, el suïcidi i la psicologia positiva.

[Disponibilitat en el catàleg](#)



IÑIGO, Benet. *Essencials*. Barcelona: Columna, 2020.

Aquest llibre és el relat esfereïdor dels nostres sanitaris durant la pandèmia de la Covid-19, que sense cap mena de dubte canviarà el món per sempre. Infermeres, metges, investigadors, estudiants de medicina, farmacèutics o fisioterapeutes ens ofereixen el testimoni colpidor, ple de coratge, de com van viure en primera línia la seva lluita per salvar vides amb uns mitjans totalment precaris davant la pitjor crisi sanitària dels últims temps.

[Disponibilitat en el catàleg](#)



MIRALLES, Francesc. *Tot anirà bé : 20 visions positives per afrontar el món després de la pandèmia*. Barcelona: Ara Llibres, 2020.

Miralles dona veu a vint personalitats referents del camp de la medicina, la filosofia, la psicologia, l'economia, etc., que expliquen, des de la seva expertesa, com viure i acceptar la incertesa i els reptes actuals d'una manera proactiva i optimista, convertint-los en oportunitats. Segons les seves aportacions professionals, s'il·lustren recomanacions orientades al creixement personal.

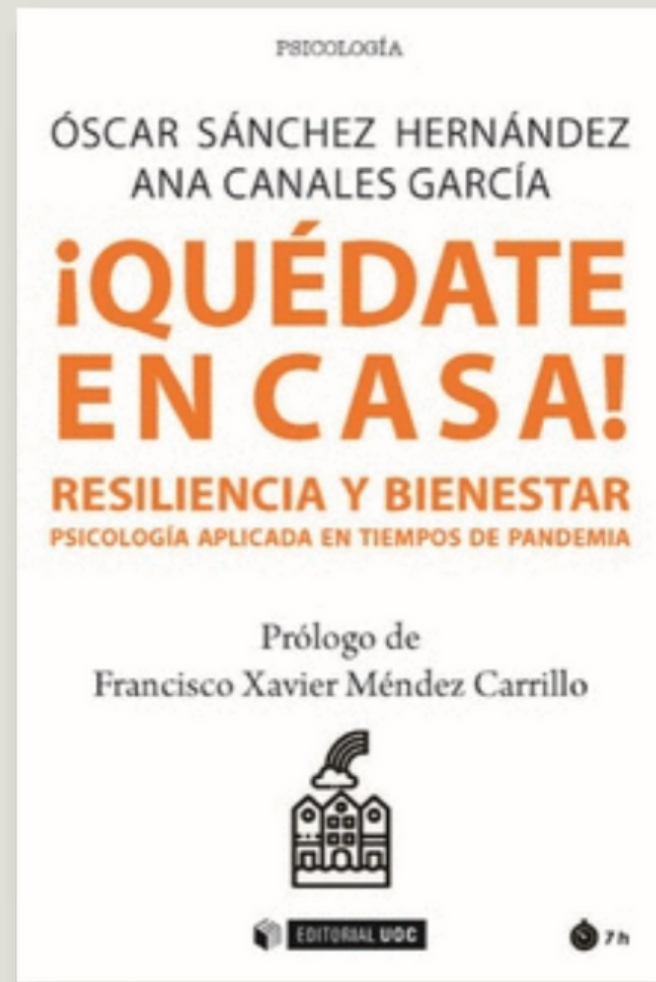
[Disponibilitat en el catàleg](#)



MUIÑO, Luis. *La mente del futuro : psicología para después de una cuarentena*. Barcelona: RBA, 2020.

La pandèmia ha provocat canvis en la manera de fer i de comportar-nos, ha afectat les nostres ments i ha generat profundes crisis. Luis Muiño la considera com una experiència per explorar, observant, investigant, comprenent, ajudant a moltes persones a canalitzar les seves emocions. Ens ofereix idees útils, pragmàtiques, realistes, quotidianes, fonamentades, coherents i normalitzadores per encarar aquesta situació.

[Disponibilitat en el catàleg](#)

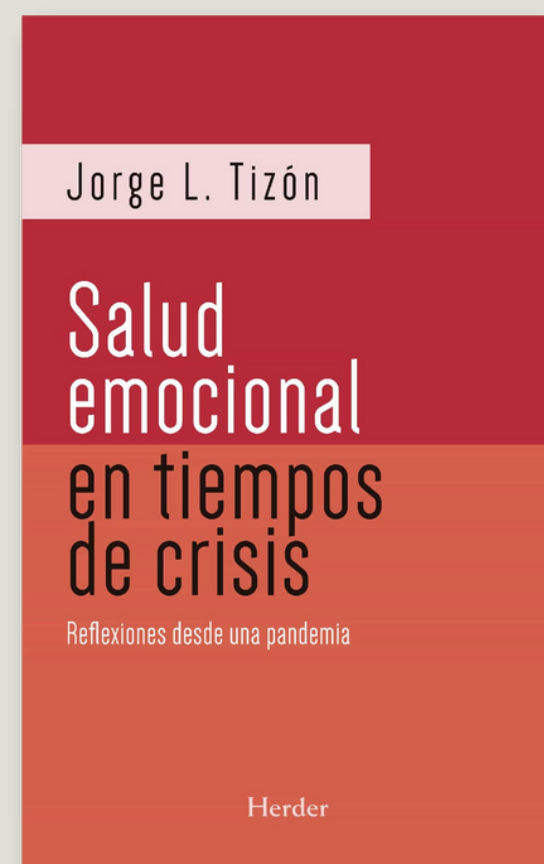


SÁNCHEZ HERNÁNDEZ, Óscar; CANALES GARCÍA, Ana. *¡Quédate en casa!: resiliencia y bienestar: psicología aplicada en tiempos de pandemia*. Barcelona: Editorial UOC, 2020.

Els autors remarquen la necessitat d'atendre la salut mental des de la prevenció i promoció del benestar, una assignatura encara pendent a tota Espanya. Proposen el foment de la resiliència i adaptar-se de manera positiva a una situació adversa o traumàtica, i sortir-ne més enfortits.

És una guia que invita a l'optimisme, a veure aquesta conjuntura com una oportunitat per al creixement personal a través d'estratègies i recursos per poder aconseguir aquest objectiu.

[Disponibilitat en el catàleg](#)

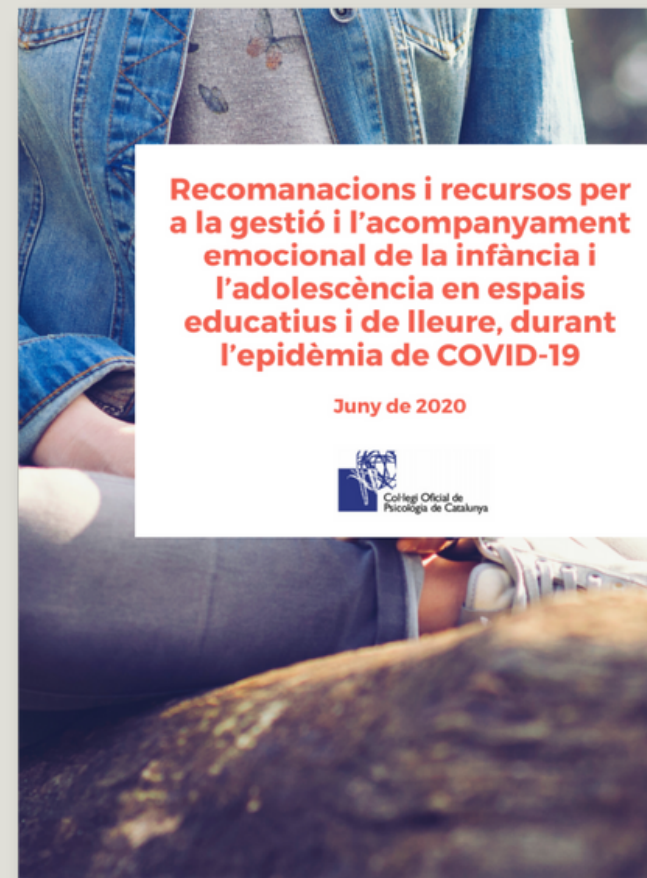


TIZÓN, Jorge L. *Salud emocional en tiempos de crisis: reflexiones desde una pandemia*. Barcelona: Herder, 2020.

Aquesta obra intenta fer-nos comprendre el que ens està passant psicològicament com a protagonistes de la crisi generada per la pandèmia de la COVID-19. Analitza les emocions que ens envaeixen i el paper que juguen, ens dona direccions sobre com podem gestionar aquesta crisi a nivell emocional, de recursos sanitaris i de salut mental.

L'impacte mundial d'aquesta pandèmia és nou i inesperat, i aquest llibre intenta ajudar a repensar un futur que de moment és molt incert.

[Disponibilitat en el catàleg](#)



Direcció de Serveis de Salut, Gerència d'Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI, Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya. *Recomanacions i recursos per a la gestió i l'acompanyament emocional de la infància i l'adolescència en espais educatius i de lleure, durant l'epidèmia de COVID-19.* Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya, juny 2020.

[Disponibilitat en el catàleg](#)



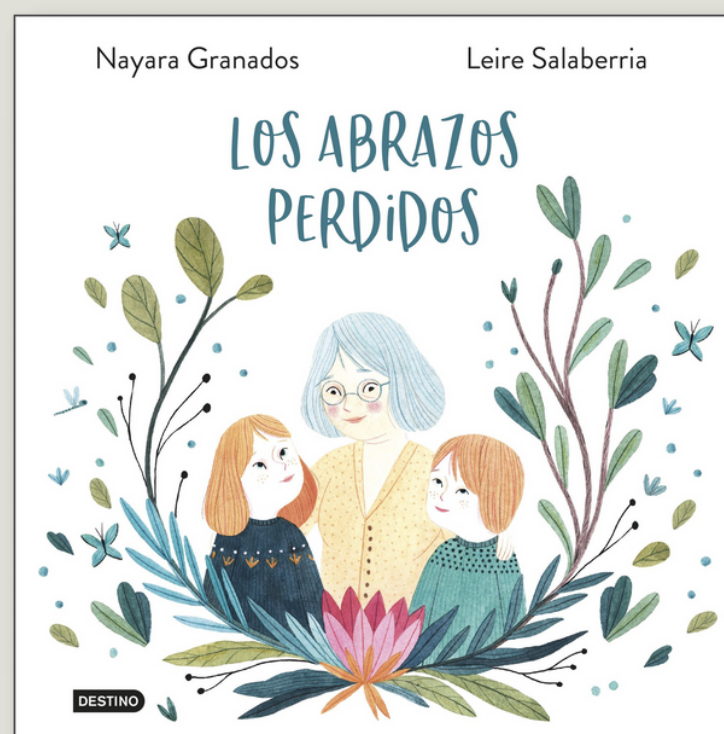
BUENACHE, Vanesa; SANLLEHÍ, Gemma; SALA, Galdric. *On són les nostres abraçades?* Barcelona: Barcino, 1983.

La història de la Martina i la seva família des del començament de la pandèmia de COVID-19 i durant els mesos d'estat d'alarma que aquesta va comportar, explicada per ella mateixa, una nena de 5 anys.

En aquest llibre es veuen reflectits els diferents sentiments que la gent ha experimentat durant aquests mesos d'incertesa, com la por, neguit, preocupació, tristesa, o l'apatia.

Es van intercalant l'explicació de diversos conceptes teòrics relacionats amb la situació de pandèmia, com confinament, ERTO, teletreball, UCI, etc...

[Disponibilitat en el catàleg](#)



GRANADOS, Nayara; SALABERRIA, Leire. *Los abrazos perdidos.* Barcelona: Destino, 2020.

Aquest conte escrit per la Nayara Granados, una nena de 10 anys, està situat l'any 2070, quan dintre de molts anys ella explica als seus futurs nets el que va succeir el març de 2020 quan el coronavirus va obligar el món a aturar-se. Explicarà als seus néts com es va viure la pandèmia i el que va suposar per a tothom el confinament, sobretot la falta de contacte amb la gent estimada.

[Disponibilitat en el catàleg](#)

Biblioteca Joan Triadú

c/ Arquebisbe Alemany, 5
08500 VIC

Telf. 938833325

www.bibliotecadevic.com

b.vic.jt@diba.cat

