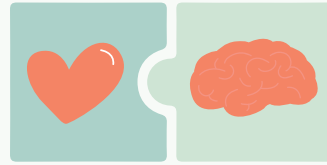




# CUIDAR-SE, PER CUIDAR



Suport psicològic i emocional per al col·lectiu veterinari col·legiat

El Consell de Col·legis Veterinaris de Catalunya (CCVC) té un conveni amb la Fundació Galatea per posar a disposició dels professionals de la veterinària col·legiats: el **Programa Assís**.

## Et passa això?

- Creus que pots tenir un trastorn mental o una addicció?
- Et sents cansat/da, trist/a o desbordat/da?
- Et costa desconnectar després de la feina?
- Tens la sensació que no pots més?



La nostra professió comporta decisions difícils i moments emocionalment intensos. Quan això et pesa massa, recorda que no estàs sol/a.

El **Programa Assís** és aquí per acompanyar-te, un projecte assistencial dedicat a l'atenció de la salut dels professionals de la veterinària col·legiats.

## Què t'oferim?



Suport psicològic gratuït i confidencial perquè puguis parlar, descarregar-te i cuidar la teva salut emocional.

**Perquè cuidar-te a tu també és cuidar els altres.**

## Petits hàbits que poden ajudar-te



**Respira i fes pauses** encara que siguin curtes.



**Comparteix el que sents** amb companys, amics o família.



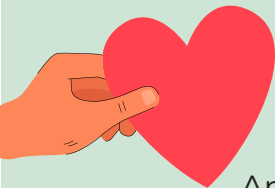
**Desconnecta fora de la feina**; busca activitats que t'omplin (passejar, fer esport, llegir, etc.).



**Dona't permís per descansar**; cuidar-te no és egoisme, és salut.



**Demana ajuda quan ho necessitis**. No cal esperar a tocar fons.



**El benestar emocional és tan important com la salut física.**

Amb el **Programa Assís** volem acompanyar-te i donar-te les eines per estar millor.

**Contacta amb nosaltres per demanar una cita:**

Fundació Galatea – C. Craywinckel, 12. Barcelona

**93 567 88 56 / 660 509 582 (telèfon directe)**

[fgalatea@fgalatea.org](mailto:fgalatea@fgalatea.org) | [www.fgalatea.org](http://www.fgalatea.org)