PTSM 22
Projet Territorial Santé Mentale
des Côtes d'Armor

Santé mentale

Tout ce qu'il faut savoir en Côtes d'Armor !

Stress, isolement, anxiété, troubles psychiques… la santé mentale, ce n'est pas que les « maladies mentales », cela concerne **notre équilibre** à tous au quotidien.



Dans notre département, il existe :

- ☑ **Des solutions pour être accompagné·e** et accéder aux soins si besoin.
- ☑ **Des lieux pour créer du lien** même lorsqu'on se sent fragilisé·e.
- ☑ **Des structures pour soutenir** les proches.
- ☑ **Des ressources et des outils pour** prendre soin de sa santé mentale.

Retrouvez toutes ces ressources en un seul et même endroit :
www.santementale22.fr

Un guide papier est également disponible à la consultation dans de nombreux lieux dans les Côtes d'Armor (Maisons de santé, Mairies, associations…). **N'hésitez pas à le demander !**