

Servei de Salut - Estar bé

Recursos i webs de referència

Afectivitat i sexualitat.

La sexualitat va molt més enllà de les relacions sexuals amb altres persones! Totes i tots tenim una sexualitat des que naixem, que va canviant al llarg de la nostra vida, i pot incloure moltíssimes coses: plaer, sexe, amor, emocions i sentiments, masturbació, menstruació, regla, compreses, copa menstrual, orientació sexual, diversitat sexual, LGTBIQ+, mètodes anticonceptius, avortament, infeccions de transmissió sexual, orgasme, pastilla del dia després, embaràs, abús o agressió sexual, porno, ciberassetjament, ejaculació... Estar informat/da és clau per prendre les millors decisions, així que aquí et deixem alguns enllaços amb informació de salut sexual i reproductiva. I recorda que si tens dubtes pots contactar amb l'Oficina Jove de la Selva!

- Kit del plaer. Pregunta'ns sobre sexualitat – Sida Studi
[Kit del Plaer – La sexualitat al descobert](#)
- Oh my goig! – Betevé
[Oh My Goig | betevé](#)
- La Lore – Espai Jove sobre sexualitats, relacions i gènere
[El blog de LA LORE | La Lore és una consultoria online on podràs preguntar tots els teus dubtes sobre sexualitat, relacions i gènere. A més, trobaràs informació i recursos per a joves sobre el tema.](#)
- ABD Associació Benestar i Desenvolupament
[Informació i assessorament sobre sexualitats](#)
- Centre Jove de Salut de Girona – Ajuntament de Girona
[Sexualitat | Centre Jove de Salut | Ajuda en drogues, sexualitat, alimentació.](#)
- Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat CJAS – Associació Catalana de Planificació Familiar de Catalunya i Balears
[Atenció a joves sobre sexualitat - Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats \(CJAS\)](#)
[Retard de regla - Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats](#)
- Consell de la Joventut de Barcelona
[Consell de la Joventut de Barcelona Web del Consell de la Joventut de Barcelona](#)
- Jove.Cat – Generalitat de Catalunya:
[Relacions sexoafectives. Jovecat](#)

- Generalitat de Catalunya
[Inici. Sexe Joves](#)

Benestar emocional i social.

Com em sento i com em relaciono amb les altres persones? Aquí trobaràs informació sobre relacions entre iguals, afectivitat, estima, amicitat, emocions i sentiments, conflicte, violència, assetjament, bullying, mediació i gestió de conflictes, salut mental, depressió, estrès, ansietat, TDAH, autolesions...

- Centre de Salut Jove de Girona – Ajuntament de Girona
[Salut emocional | Centre Jove de Salut](#)
- Programa Família i Escola – Generalitat de Catalunya
[Prevenició i detecció de l'assetjament. Departament d'Educació](#)
 - <http://ensenyament.gencat.cat/ca/arees-actuacio/families/ajudem-fills/violencia-masclista/>
 - <http://ensenyament.gencat.cat/ca/arees-actuacio/families/ajudem-fills/odi-discriminacio/>
- Espai Jove.net
[Trastorns de salut mental](#)
- Jove.Cat – Generalitat de Catalunya
[Salut mental. Jovecat](#)
- PDA Bullying (Prevenició, detecció i actuació davant l'assetjament entre iguals)
[PDA Bullying | Prevenició, detecció i actuació davant l'assetjament entre iguals](#)

Drogues i addiccions.

Consumir substàncies com alcohol, tabac, cànnabis, porros, begudes energètiques, cocaïna, pastilles i drogues de disseny, LSD i altres al·lucinògens, heroïna... pot comportar problemes. Si consumeixes, és molt important que t'informis bé per evitar situacions de risc relacionades amb el consum. Però les drogues no és a l'única cosa a la qual ens podem enganxar: cada vegada hi ha més les addiccions a les pantalles, a jocs, etc. Informa't i decideix amb consciència!

- El Pep – Agència de Salut Pública de Catalunya
<http://www.elpep.info/>
- La Clara – Agència de Salut Pública de Catalunya
<http://laclara.info/>
- Energy Control

<https://energycontrol.org/infodrogas.html>

- Som.nit – Creu Roja
[Drogues. Informació i reducció de riscos.](#)
- Centre Jove de Salut de Girona – Ajuntament de Girona
[Informació sobre drogues | Centre Jove de Salut | Ajuda en drogues, sexualitat, alimentació](#)
- Jove.Cat – Generalitat de Catalunya
[Drogues i addiccions. Jovecat](#)
- Associació GASS
[GASS: Benvinguts i benvingudes!!!!](#)

Imatge corporal.

Estar a gust amb el propi cos és molt important! Et facilitem informació sobre alimentació saludable, trastorns alimentaris, anorèxia, bulímia, vigorèxia, obesitat, menjar ràpid, culte obsessiu al cos, autoimatge, tatuatges, piercings, dilatacions, escarificacions...

- [Centre Jove de Salut de Girona – Ajuntament de Girona](#)
- [Programa Família i Escola – Generalitat de Catalunya](#)
- [Jove.cat - Trastorns de la conducta alimentaria](#)
- [Jove.cat - Decoració corporal](#)