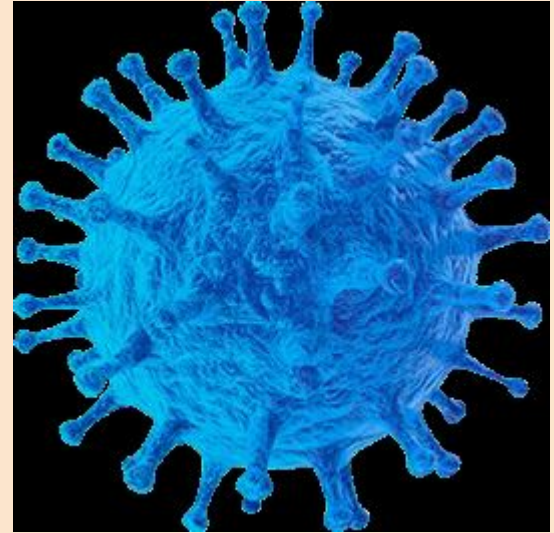


# COVID I SALUT MENTAL EN ADOLESCENTS I JOVES





# CANVIS EN L'ADOLESCÈNCIA I LA JOVENTUT

- Pas de la infantesa cap a la vida adulta
- Formació de la identitat
- Necessitat de ser acceptats socialment
- Desig de crear relacions alienes al cercle familiar
- Independitzar-se de la supervisió paterna
- Necessitat d'activitat física derivada del canvi hormonal

***AQUESTES FACETES S'HAN VIST BRUTALMENT  
CONDICIONADES PEL CONFINAMENT I LA PANDÈMIA***

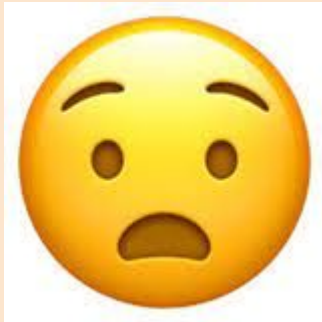
# SITUACIÓ DELS ADOLESCENTS I JOVES DURANT LA PANDÈMIA

- Confinament domiciliari
- Estudis virtuals
- Opcions d'oci i socialització desaparegudes (***aïllament***)
- La reducció extrema de les interaccions socials
- Trencament de les rutines i projectes iniciats
- I els joves que tenen alguna problemàtica mental, pateixen ***l'estigma***
- L'estrès de la feina dels que tenen un treball i les perspectives vitals
- La inquietud de contagi i de contagiar l'entorn proper
- La incertesa al voltant de la Covid-19
- La convivència amb situacions de mort i dol

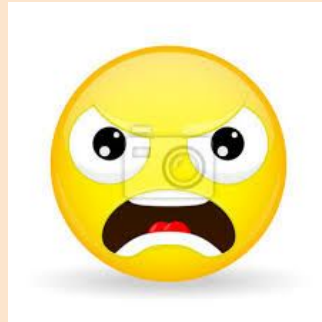
# EMOCIONS PRESENTS EN ELS ADOLESCENTS I JOVES



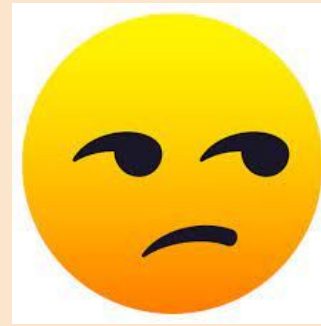
TRISTESA



ANGOIXA



IRA



AVORRIMENT



INCERTESA



# SÍMPTOMES QUE APAREIXEN EN AQUEST COL·LECTIU DE 12 A 30 ANYS

- 1.- La depressió
- 2.- L'ansietat
- 3.- Psicosi
- 4.- Risc al suïcidi
- 5.- Autolesions
- 6.- Trastorn de conducta alimentària (anorèxia i bulímia)
- 7.- Somatització (mal de cap, problemes gastrointestinals...)

**I SI A MÉS, AFEGIM LA SENSACIÓ DE NO NORMALITAT, D'UNA LLARGA PROLONGACIÓ EN EL TEMPS DE LA SITUACIÓ QUE S'ESTÀ VIVINT I EL TRENCAMENT AMB LES RELACIONS SOCIALS HA GENERAT NOVES SENSACIONS D'ANGOIXA I MALESTAR EMOCIONAL.**



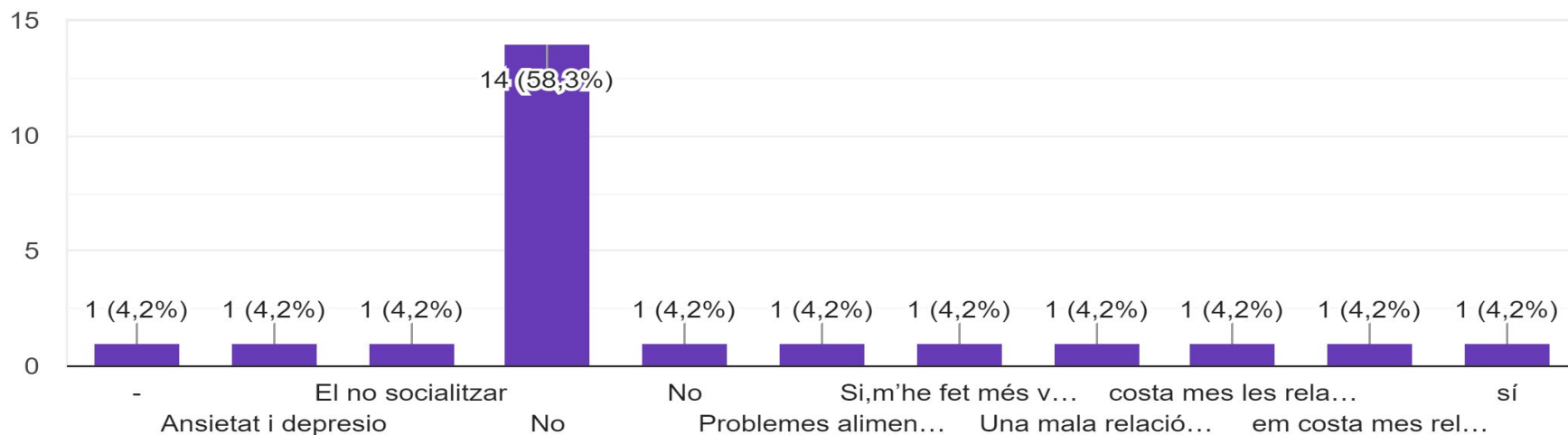
## **DENOMINADOR COMÚ QUE FACILITEN L'APARICIÓ D'UN TRASTORN MENTAL EN ADOLESCENTS I JOVES**

- LA COMBINACIÓ DE CARACTERÍSTIQUES TEMPERAMENTALS
- LA VULNERABILITAT GENÈTICA
- LES SITUACIONS ESTRESSANTS I L'AMBIENT
- EL CONFINAMENT, factor addicional d'estrès significatiu amb una patologia mental prèvia

# QÜESTIONARI FET A 24 ADOLESCENTS-JOVES

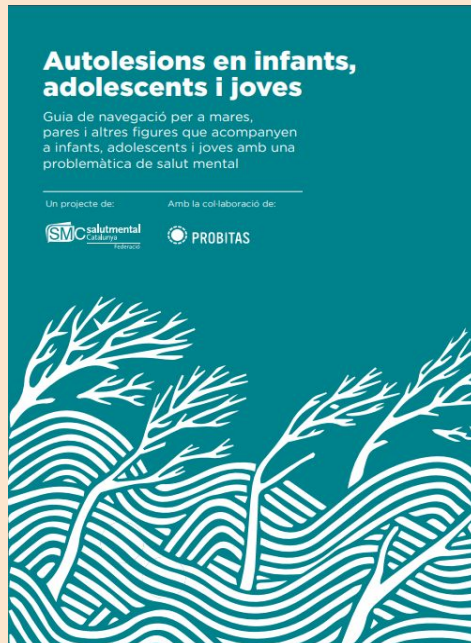
Et queda alguna seqüela després d'aquest temps de pandèmia? Si és Sí, quina?

24 respostes



Problemes alimentaris/ Sí, m'he fet més vaga/Una mala relació amb el menjar/ costa més les relacions socials/Em costa més relacionarme

# GUIES TEMÀTIQUES I TALLERS PER MILLORAR L'ACOMPANYAMENT A INFANTS, ADOLESCENTS I JOVES AMB PROBLEMES DE SALUT MENTAL.



<https://www.salutmental.org/publicuem-els-nous-materials-en-salut-mental-infanto-juvenil-amb-el-suport-de-la-fundacio-probitas-i-dkv/>





# RECURSOS I EINES ON PODEN ACUDIR ELS ADOLESCENTS I JOVES

ESPAI JOVE.NET PER A LA SALUT MENTAL



WEB <http://www.espaijove.net/index.php?lang=ca>



Et sents **TRISTA?**  
Et sents **ANGOIXAT?**  
Tens entre **12 i 22 ANYS**  
i **NECESSITES**  
**PARLAR**  
amb algun/a professional?

**KONSULTA M**

<https://ajuntament.barcelona.cat/sanitatisalut/ca/canal/konsultam>



<https://www.senderi.org/cat/articles/128/obertament>

Cuida **la teva salut  
emocional**  
a través de l'app  
**GestioEmocional.cat**



<https://web.gencat.cat/ca/actualitat/detall/nova-versio-gestioemocionalcat-permet-avaluar-salut-emocional-dinfants-adolescents-professionals-sanitaris>



<https://www.fsyc.org/proyectos/kmk-ke-mexplikes/?lang=ca>









[E-Joventut](#) > Recursos sobre salut mental i ...

## Recursos sobre salut mental i benestar emocional





### Fonts de documentació i formació sobre salut mental i benestar emocional

- [Serveis de l'associació Obertament](#) 
- [Serveis de l'associació SEER](#) 
- [Informes dels espais de treball monogràfics del PATJ 2017-2020](#) 

### Recursos per compartir i acompanyar persones joves en salut mental i benestar emocional

- [Guia: on tens el cap?, elaborada pel CJB](#) 
- [Guia per treballar la salut emocional als espais associatius: "Tenim la salut en ment", elaborada pel CJNC](#) 
- [Recull de recursos per sensibilitzar i prevenir el suïcidi juvenil des dels espais associatius, elaborat pel CNJC](#) 
- [Consells de salut mental per a adolescents](#) 
- [Materials Fem TEC!](#) 
- [Projecte XarXaJoves](#) 

### Recursos per programar tallers i activitats sobre salut mental i benestar emocional

- [Guia de recursos de salut jove. Parlem de la salut emocional, elaborada pel CJB](#) 
- [Recull de recursos per combatre l'estigma en salut mental: "Desestigmatitzem la salut mental", elaborada pel CNJC](#) 
- [Kits de sensibilització en salut mental, elaborada per Obertament](#) 
- [Recursos del projecte d'educació emocional "Sigues Tu"](#) 



# DEIXEM QUE ELS ADOLESCENTS SIGUIN ADOLESCENTS

- De vegades es confon la patologia amb la inconformitat pròpia de l'edat.
- No ens hem de deixar portar per la desesperació de com podem ajudar a l'adolescent abans de que tingui una mica de seny. Suposant de que un noi sigui dispers, que no aguanta l'atenció més de dos minuts, quina serà la nostra resposta? Prestar-li atenció i ajudar-lo que es concentri. O donar-li un fàrmac.
- Els pares hem de posar en relació el nostre món i el de l'adolescent, sinó no es pot encaixar. Els pares hem d'estar a prop, deixar-los provar, escoltar, mirar, observar i preguntar. I deixar que s'equivoquin en la seva presa de decisions, però estant al seu costat.



# L'ACOMPANYAMENT FAMILIAR DURANT LA PANDÈMIA

Hi ha hagut de tot:

- Incomunicació amb el familiar que estava ingressat. Quedava aïllat i sense poder rebre visites. En cas de poder tenir mòbil, es feien videotrucades o trucades.
- Acompanyar el familiar des de casa mentre els recursos de reinserció feien algunes activitats online.
- Les visites amb el psiquiatre eren videotrucades
- De vegades la convivència no ha estat gens fàcil perquè els fills trastorn mental es posen agressius, tenen atacs d'ansietat i havies de gestionar la situació com podies.
- De vegades el fills no aguantaven estar tancats i s'escapaven de casa amb la possible conseqüència de es multes.





# ¿QUÈ ENS CAL ALS FAMILIARS?

- Formació
- Participar d'un grup d'ajuda mútua (GAM)
- Empoderar-nos per aprendre a viure sense que la situació ens domini (Curs de Prospect de SMC)
- Teràpia familiar Sistèmica (Hospital de Sant Pau o centre privat)
- Poder pertànyer a una associació de familiars

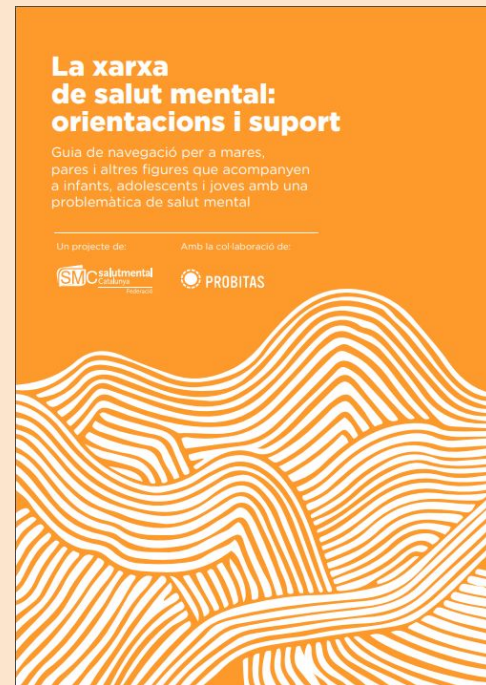
# RECURSOS



<https://www.salutmental.org/que-fem/acompanyament-a-les-persones/circuit-pilot-datencio-activat-per-la-salut-mental/>



<https://www.salutmental.org/>



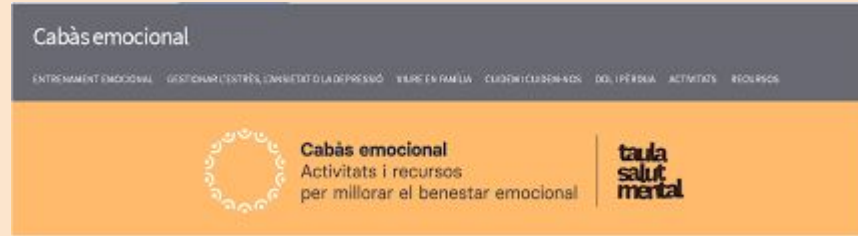


# PARTICIPACIÓ EN ELS TALLERS DE CAPACITACIÓ INFANTO-JUVENIL

## OBJECTIUS

- Promoure la prevenció i la promoció de la salut mental infanto-juvenil.
- Formar familiars i professionals que acompanyen infants, adolescents i joves amb problemes de salut mental.
- Millorar la qualitat de vida i la recuperació d'infants, adolescents i joves amb una problemàtica de salut mental, a través de la capacitació de familiars i professionals.
- Contribuir a millorar l'atenció i acompanyament en salut mental infanto-juvenil a través de les Taules de salut mental.

<https://www.salutmental.org/que-fem/formacio-smc/tallers-capacitacio-infanto-juvenil/>



És el lloc web de referència que reuneix activitats i recursos en línia per millorar la salut mental i emocional de la ciutadania. Es tracta d'una iniciativa de la Taula de Salut Mental de Barcelona i dels districtes, impulsada en el marc del Pla de xoc de salut mental de la ciutat, per afrontar el greu impacte social i emocional de la covid-19.

<https://ajuntament.barcelona.cat/sanitat/salut/ca/canal/cabas-emocional>



La presentació s'ha  
acabat,  
ADÉU SIAU

