

Benestar emocional i salut mental en adolescents i joves

GUIA DE SUPORT

Un projecte de



Coordinació del projecte i autoria de la guia:

- Cristina Vico (Fundació PROBITAS)
- Bàrbara Mitats (Federació Salut Mental Catalunya)

Col·laboració:

- Consell Nacional de Joventut de Catalunya

Finançament:

La Fundació Probitas finança la producció d'aquest material en la línia dels seus objectius d'oferir igualtat d'oportunitats a persones en situació de vulnerabilitat física, mental i social.

Disseny:

- Carlota Sas

Febrer de 2024



Reconeixement - No comercial - Sense Obra Derivada (by-nc-nd)

Els continguts d'aquesta publicació estan subjectes a una llicència de Reconeixement - No comercial - Sense Obra Derivada (by-nc-nd) amb finalitat no comercial i sense obra derivada. Es permet copiar i redistribuir el material en qualsevol mitjà i format, sempre que no tingui finalitats comercials i no es distribueixi cap obra derivada. La llicència completa es pot consultar [aquí](#).

Índex

Introducció	4
--------------------	----------

Benestar emocional i salut mental	6
De què parlem?	6
Vulnerabilitat social	10
Suport pel benestar emocional	12

Acompanyament a adolescents i joves amb patiment emocional	14
De què parlem?	14
Interacció i comunicació	16
Cura i autocura per al benestar emocional	17

Primers auxilis en salut mental	20
--	-----------

Recursos d'interès	23
---------------------------	-----------

Introducció

Salut Mental Catalunya i Fundació Probitas impulsem el projecte “**Capacita’t pel benestar emocional d’infants, adolescents i joves**”. Al 2020 vam publicar quatre guies.

L’objectiu del projecte és la prevenció i la promoció en salut mental, per millorar l’acompanyament a infants, adolescents i joves amb malestar emocional o amb una problemàtica de salut mental, a través de la capacitació de professionals (de l’àmbit educatiu, social o de la salut, no especialitzats/es en salut mental) i familiars.

GUIA DE SUPORT

Els objectius principals dels nous materials son:

- Oferir **informació i coneixements** per prevenir i saber actuar millor davant de situacions de malestar i patiment emocional en adolescents i joves.
- **Prevenir** la complicació de malestars emocionals i de problemes de salut mental i acompanyar millor les/els adolescents i joves, per afavorir el seu benestar i contribuir a la seva recuperació.
- Promoure i enfortir les **xarxes de suport social** que ens sostenen i ajuden a transitar les situacions de malestar i patiment emocional.

La guia que presentem no pretén ser una eina de detecció ni de diagnòstic. Avui en dia, malauradament, assistim a una patologització de certs malestars que formen part de la vida i que son naturals, sobretot en determinats processos i etapes del cicle vital. També al sobrediagnòstic i a la sobremedicació. El **malestar** i el **patiment emocional** formen part inherent de la vida i és important comprendre'ls i **aprendre a acompanyar-los**, atenent a la diversitat, sense la necessitat d'etiquetar o, fins i tot, de considerar-los i tractar-los com a problemes de salut mental quan no ho son.

Tanmateix, hi ha situacions que, malauradament, s'agregen i desemboquen en problemàtiques de salut mental, que és molt important **saber atendre i acompanyar** per part de l'entorn proper, per facilitar tots els suports necessaris en, amb i des de la comunitat.

Benestar emocional i salut mental

■ DE QUÈ PARLEM?

Benestar emocional i salut mental en adolescents i joves

Segons l'Organització Mundial de la Salut “La **salut** és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties” (OMS, 1948) i la **salut mental** es defineix com un “estat de benestar en el que una persona pot realitzar el seu propi potencial, fer front a les tensions normals de la vida, treballar de forma productiva i fer una contribució a la comunitat.” (OMS, 2013).

Una **bona salut mental** no es pot concebre només com a absència de símptomes. Quan parlem de benestar emocional en adolescents i joves (AJ) ens referim a un estat d'equilibri emocional, psicològic i social. El **benestar emocional** abasta diferents aspectes de la vida i es refereix a la capacitat d'experimentar i gestionar emocions de forma saludable, establir relacions positives, tenir una bona autoestima, desenvolupar habilitats socials, i enfrontar i superar les tensions i adversitats.

Les situacions i vivències doloroses de la vida poden fer trontollar el benestar d'AJ (mort, pèrdua de la casa o d'amics, desarrelament del país d'origen, condicions socioeconòmiques precàries, assetjament escolar...), però no tenen perquè desencadenar en un problemàtica de salut mental. No tots els malestars requereixen atenció sanitària professional, però sí cal acompanyar el malestar en els diferents àmbits en els que AJ es desenvolupen (familiar, educatiu, de lleure...), i hem de parar atenció per si el malestar acaba desencadenant en una situació que afecti de manera significativa una o vàries àrees de la vida de l'AJ.

Un **problema de salut mental** pot comportar alteracions a nivell emocional, cognitiu, conductual i relacional, però no es pot entendre com una qüestió de blanc o negre, que diferenciï fàcilment entre salut o trastorn mental. La salut mental podríem representar-la com una línia contínua amb múltiples matisos.

Capacitat de funcionament en la vida diària

Què pot ser una “tensió natural de la vida” per AJ (OMS, 2013)?

Adolescents

Haver d'exposar un treball a la classe, acceptar els canvis corporals, formar part d'un grup amb certa autonomia, tenir les primeres relacions afectives...

Joves

Prendre decisions com escollir formació, les pressions acadèmiques, tenir les primeres relacions sentimentals, acceptar que les pròpies opinions poden ser diferents de les de les figures de referència, la incapacitat per emancipar-se de casa, el canvi d'etapa vital, l'accés al món laboral precaritzat...

Activitats amb sentit

Què pot ser “treballar de forma productiva” per AJ (OMS, 2013)?

Adolescents

Explorar, buscar límits, investigar, començar a expressar opinions, estudiar/aprendre, desenvolupar alguna afició (música, esport...), relacionar-se amb els altres (augmenta la importància dels iguals)...

Joves

Estudiar i/o treballar, desenvolupar aficions o participar de l'associacionisme o l'activisme, expressar opinions pròpies, relacionar-se amb els altres...

Participació comunitària

Què pot ser “contribuir a la comunitat” per AJ (OMS, 2013)?

Adolescents

Assistir i participar de l'institut i d'espais de lleure, formar part de la família i del grup d'amistats...

Joves

Formar part d'algun grup d'elecció (estudis, feina, aficions, associacionisme, activisme...), exercir els drets i complir amb els deures de ciutadà/ana, implicar-se amb i en la vida del barri o poble...

Per què pateixen els/les AJ amb trastorn mental i el seu entorn?

- Els símptomes.
- L'impacte emocional davant del diagnòstic.
- Desconeixement i manca d'informació.
- Manca de recursos públics o difícil accés als existents (sanitaris, socials i educatius).
- L'estigma històric associat a patir un problema de salut mental.
- Afectació de les condicions socioeconòmiques.
- Efectes derivats de tractaments farmacològics.
- Vulneracions de drets.

■ VULNERABILITAT SOCIAL

Els AJ són un grup especialment vulnerable en termes de salut mental i el risc de suïcidi és un problema greu de salut pública. Alguns **factors de risc** pel benestar emocional d' AJ inclouen: problemes de salut mental previs, com la depressió o l'ansietat, experiències traumàtiques, problemes familiars i/o socials i/o econòmics, situacions d'abús o d'assetjament, el consum de substàncies o les dificultats i pressions escolars, acadèmiques o laborals.

Els **determinants socials** tenen un fort impacte en la salut mental. Ens referim a les condicions socioeconòmiques i laborals, l'exclusió social, l'abús i la violència, l'habitatge, l'accés a l'atenció mèdica, l'educació equitativa i de qualitat i garant del respecte a la diversitat, l'estabilitat familiar i el suport comunitari, entre d'altres, que són fonamentals pel benestar emocional.

És necessari abordar les desigualtats socials i oferir les oportunitats i els suports necessaris i adequats pels AJ i les seves famílies, especialment aquelles en situació de vulnerabilitat o exclusió social.

L'**enfocament comunitari** pel benestar emocional posa el focus en la importància d'involucrar als diferents agents com els serveis socioeducatius i de lleure, les famílies, els centres educatius, els serveis sanitaris i socials, l'entorn laboral, i les entitats locals de diferents àmbits.

La lluita contra l'estigma i la discriminació és cabdal en l'enfocament comunitari. L'**estigma social** en salut mental es genera pels estereotips, prejudicis, creences errònies, rebuig, distància social i discriminació envers una persona o col·lectiu. L'**autoestigma** és conseqüència de l'estigma social i es dona quan la pròpia persona amb problemes de salut mental interioritza els estereotips i reproduïx els prejudicis generalitzats i la discriminació cap a sí mateixa i el seu col·lectiu.

Les **conseqüències** de l'estigma i l'autoestigma inclouen: desesperança, increment del patiment, aïllament social, vergonya i por al rebuig, baixa autoestima i un obstacle per a la cerca d'ajuda i reticències a acudir als serveis de salut mental. Moltes persones amb trastorn mental utilitzen l'**ocultament** com a principal estratègia per evitar l'estigma i la discriminació.

■ SUPORT PER AL BENESTAR EMOCIONAL

Recuperació en salut mental

Una **orientació salutogènica** es centra en la promoció de la salut i el benestar i no només en tractar malalties. Implica adoptar un enfocament holístic que promogui el desenvolupament saludable i la resiliència.

La **recuperació** implica gaudir d'un estat de benestar, un projecte vital satisfactori i la plena inclusió social. Es focalitza en aprofitar els recursos comunitaris a l'abast que permeten recuperar el benestar emocional, més enllà del suport rebut per part de professionals de la xarxa d'atenció social i sanitària.

Tots els **agents d'una comunitat**, de tots els àmbits (social, educatiu, sanitari, de lleure, del barri...) podem **actuar com a facilitadors/es** per:

- Promoure entorns de confiança, respectuosos amb la diversitat i saludables, lliures de qualsevol tipus d'assetjament o violència, pel benestar d'AJ amb malestar emocional o problemes de salut mental, on es protegeixin els seus drets.
- Lluitar contra l'estigma i la discriminació.
- Acompanyar en moments de crisi.
- Facilitar l'accés a informació, serveis i recursos.

Serveis de suport a territori

Quan un malestar emocional s'agreuja i hi ha sospites que ha evolucionat a un problema de salut mental, caldrà acudir al **Centre d'Atenció Primària** de referència, com a principal porta d'entrada.

El moviment associatiu està molt lligat a l'**atenció comunitària**. Les principals línies de treball del moviment associatiu en salut mental es concreten en:

- Provisió de serveis complementaris als de la xarxa pública (informació, capacitació, formació, suport...).
- Sensibilització i recerca (lluita anti-estigma, promoció i prevenció, consciència i transformació social...).
- Incidència política (defensa de drets, participació en el disseny i implementació de polítiques públiques...).

Acompanyament a adolescents i joves amb patiment emocional

■ DE QUÈ PARLEM?

Què entenem per acompanyament?

Quan fem costat a un/a AJ amb patiment emocional, no es tracta d'assumir un rol de salvador/a. Cal enfocar-se a ajudar a que l'AJ connecti amb les seves estratègies d'afrontament, forteses i la seva xarxa de suport social, i aprengui noves estratègies i solucions, tenint en compte les seves necessitats i preferències, amb el suport de les persones de l'entorn proper.

Un bon acompanyament actua com a factor de protecció per **evitar la re-victimització** d'AJ que pateixen, per **reduir el seu malestar emocional** i afavorir la seva **capacitat de resiliència**.

Què entenem per patiment emocional?

El **patiment** apareix quan es donen dues condicions (Bayés, 1998):

- Malestar emocional per una amenaça a la integritat física i/o emocional (perill objectiu o subjectiu).
- Una percepció de manca de recursos per fer front a la situació amenaçant.

La percepció d'una amenaça és molt particular. Un/a AJ pot percebre com a amenaça l'entorn públic, o sentir-se sobrepassat/da si ha d'enfrontar una situació sol/a. Davant de la percepció d'una amenaça, podem ajudar a l'AJ a diferenciar si es tracta d'una situació que es pot canviar o no. Allò que depèn de l'AJ i/o l'entorn proper es pot treballar per solucionar-ho, evitar-ho, atenuar-ho... No obstant això, si no es pot canviar, podem contribuir a que l'AJ aprengui a enfrontar-ho i gestionar-ho, posant en marxa les estratègies i suports disponibles o aprenent-ne de nous.

■ INTERACCIÓ I COMUNICACIÓ

En l'acompanyament a AJ, és essencial basar-nos en les **tres habilitats comunicatives i de interacció bàsiques**:

Empatia: Implica posar-nos en el lloc d'un/a AJ, sense prejudicar, per entendre les seves motivacions, comportaments i sentiments. No cal estar d'acord, però sí comprendre la realitat a través de la seva percepció i vivències i defugir de perspectives adultocèntriques que consideren la visió de les persones adultes com a punt de vista principal, únic o vàlid.

Assertivitat: Comporta expressar les pròpies necessitats, opinions i sentiments de manera franca, respectuosa i clara, sense judicis, ni agressivitat, ni menyspreu, ni manipulacions, ni coercions.

Escolta activa: Consisteix en parar atenció plena a allò que l'AJ ens transmet. Implica motivació, prendre'ns el temps necessari, buscar el moment oportú i crear les condicions necessàries de confiança i privacitat.

Acompanyar posant en valor aquestes habilitats també permet actuar com a models perquè AJ desenvolupin habilitats interpersonals que promoguin el seu benestar emocional.

■ CURA I AUTOCURA PEL BENESTAR EMOCIONAL

En aquest apartat, abordem les qüestions essencials per afavorir la cura dels altres i la pròpia autocura, per assolir el benestar emocional d'AJ i promoure el suport entre iguals.

Els **factors de protecció i promoció de la salut mental** permeten reduir les probabilitats de patir problemes de salut mental.

Alguns factors clau pel benestar d'AJ i el seu entorn d'iguals fan referència a:

Necessitats bàsiques cobertes. Cal garantir que les necessitats vitals de supervivència, seguretat i protecció d'AJ estiguin cobertes. I les de l'entorn significatiu proper també. I no només les que fan referència a un habitatge digne o una alimentació adequada, entre d'altres, sinó també l'accés als serveis i recursos que ofereixen l'atenció social i sanitària essencial.

Xarxes de suport social. Les necessitats d'estima i pertinença contribueixen a desenvolupar una bona autoconfiança i autoestima. La soledat desitjada en determinats moments pot ser saludable, però l'aïllament social és un factor de risc i comporta situacions de vulnerabilitat emocional i social. La capacitat d'establir vincles afectius segurs i disposar d'una xarxa de suport proper son clau pel benestar emocional. I la comunitat ha de contribuir a la creació d'entorns segurs, inclusivament i lliures d'estigma, i a que es garanteixin les condicions necessàries perquè els drets d'AJ es respectin.

Autoconeixement i autogestió del benestar. Promoure l'autoconeixement en AJ i en les persones que els/les acompanyem, permet identificar fortaleses i dificultats a treballar. Comprendre què ens ajuda a estar bé i què no, la pròpia experiència, és un valor clau en el procés d'aprenentatge, maduració i creixement personal.

Habilitats i recursos personals. Les persones podem aprendre i desenvolupar estratègies d'afrontament per a la cura i l'autocura que permetin sentir-nos bé, establir vincles saludables i afrontar els reptes de la vida. Alguns exemples inclouen: la tolerància a la frustració, la responsabilització, la capacitat de posar límits, la gestió de l'estrès... Un bon acompanyament comporta ajudar a AJ a fer el procés d'aprenentatge que els permeti gestionar el malestar i l'estrès.

Ocupació amb sentit i vida satisfactòria. L'autoestima i el benestar emocional estan lligats al valor que atorguem a allò que fem. Hi ha molts camins i possibilitats per construir un projecte de vida satisfactori i podem acompanyar a AJ perquè desenvolupin el seu, en les diferents etapes evolutives. És molt rellevant l'accés a l'educació formal i informal i la participació en activitats socials, educatives i de lleure del propi entorn.

Estil de vida saludable. Els hàbits saludables no només estan relacionats amb la salut física: mantenir una bona alimentació, fer exercici físic, tenir un ritme de son saludable, seguir hàbits higiènics adequats o evitar el consum de tòxics. Cal acompanyar a AJ a desenvolupar hàbits emocionals d'autocura: reconèixer i expressar les emocions, fer activitats que facin sentir bé, aprendre a gestionar el malestar emocional o construir relacions positives.

Demandar i acceptar ajuda. Emocions com la vergonya o la por associades a l'estigma en salut mental poden obstaculitzar la cerca d'ajuda. Tanmateix, desenvolupar la capacitat de reconèixer quan necessitem suport, és una fortalesa i una estratègia d'autocura.

Primers auxilis en salut mental

■ DE QUÈ PARLEM?

Moltes persones coneixen els primers auxilis físics que permeten **reconèixer situacions d'emergència** que amenacen la vida d'una persona i **actuar**.

Els **primers auxilis psicològics (PAP)** són un conjunt de tècniques que s'apliquen per donar suport, i faciliten que les persones afectades per una situació crítica o potencialment traumàtica puguin afrontar-la de forma activa i es faciliti la seva recuperació. Els PAP eviten que es produeixi un dany emocional addicional per la mala gestió de la situació viscuda.

Els **primers auxilis en salut mental** serveixen per aprendre a reconèixer situacions de crisi en salut mental i actuar de la millor manera possible, per facilitar la recuperació. Son reconeguts a nivell internacional (Mental Health First Aid ®). Les persones que ofereixen primers auxilis en salut mental tenen un paper vital en la lluita antiestigma i la promoció dels suports necessaris en la comunitat.

En el marc del projecte liderat per Salut Mental Catalunya i la Fundació Probitas, amb la col·laboració de la Unitat de Trauma Crisis i Conflictes de Barcelona, s'han elaborat uns **materials per oferir suport a professionals que acompanyen infants, adolescents i joves en situacions de crisi en salut mental.**



1. Primers auxilis per a adolescents i joves



2. Problemes d'ansietat



3. Abús de tòxics



4. Ideació suïcida



5. Autocura en l'atenció a infants, adolescents i joves

Autoria de les fitxes:

- Ingeborg Porcar (UTCCB – UAB, Unitat de Trauma Crisis i Conflictes de Barcelona)
- Alícia Àlvarez (UTCCB – UAB, Unitat de Trauma Crisis i Conflictes de Barcelona)
- Cristina Vico (Fundació PROBITAS)
- Bàrbara Mitats (Federació Salut Mental Catalunya)

Collaboració:

- CNJC - Consell Nacional de Joventut de Catalunya
- APSAS - Associació per a la Prevenció del Suïcidi i l'Atenció al Supervivent

Recursos d'interès

■ **Federació Salut Mental Catalunya** amb la col·laboració de **Fundació PROBITAS**, ha publicat quatre guies amb l'objectiu d'oferir orientacions per acompanyar infants, adolescents i joves amb problemes de salut mental.



Guies de salut mental infanto-juvenil

■ La xarxa **Espai Situa't** està formada per serveis d'informació, assessorament, orientació i acompanyament en salut mental, oberts a la ciutadania, per atendre persones amb patiment emocional, familiars, entorn proper i professionals.



Activa't per la salut mental

El **Consell Nacional de la Joventut de Catalunya** és la plataforma que aplega gairebé cent entitats juvenils de Catalunya i consells locals de joventut. L'organització promou l'associacionisme i la participació juvenil en la presa de decisions i elabora informes, estudis i materials d'interès relacionats amb la joventut, entre d'altres accions.



Materials de suport CNJC

L'**Associació per a la Prevenció del Suïcidi i l'Atenció al Supervivent** és una entitat liderada per un grup de supervivents (que han perdut una persona estimada per suïcidi) que pretén sensibilitzar l'opinió pública sobre el suïcidi i donar suport a les persones afectades. També treballen en la prevenció.



APSAS

Obertament és una aliança entre els principals agents socials de la salut mental a Catalunya per la lluita contra l'estigma i la discriminació en salut mental. Actua com a altaveu de persones amb experiència pròpia. El testimoni de persones amb experiències de recuperació positives, esdevenen un referent esperançador per a adolescents i joves.



Obertament

■ Als **centres educatius** hi ha programes per atendre els malestars d'alumnes.

També és important indagar sobre els **serveis municipals d'atenció per a AJ amb malestar emocional** i les famílies als que dirigir-se per rebre orientació i suport.

Alguns exemples son:



Servei d'Orientació i Acompanyament a les Famílies



Salut i escola



Xarxa Nacional d'Emancipació Juvenil



Aquí t'escoltem



Konsulta'm

Fundació Probitas contribueix a la promoció del desenvolupament saludable d'infants, adolescents i joves en situació de vulnerabilitat i/o en risc d'exclusió social amb l'objectiu de millorar el benestar físic, mental i social, oferint un suport integral amb recursos alimentaris, socioeducatius i de salut.

La fundació, en aliança amb altres entitats, capacitem a familiars i professionals per a un millor acompanyament, promovent bones pràctiques per a reduir l'estigma, millorar la detecció precoç i fomentant la inclusió social.

Les línies d'actuació de la fundació en l'àmbit local són: la prevenció i promoció de la salut, la provisió de serveis complementaris als de la xarxa pública, la formació i capacitació i la recerca.



Fundació Probitas

Salut Mental Catalunya està formada per la Federació Salut Mental Catalunya i la Fundació Salut Mental Catalunya. Som un moviment social de representació de 80 entitats d'atenció i suport a les persones amb problemes de salut mental i a les famílies. Treballem en el reconeixement de les capacitats, l'autonomia i l'expertesa de les persones que formen el col·lectiu, com a protagonistes del procés de transformació social per promoure la salut mental, millorar l'atenció i la qualitat de vida, promoure la defensa dels drets i la sensibilització social, i lluitar per la igualtat d'oportunitats i la no discriminació.

Les nostres línies d'actuació inclouen la sensibilització, la recerca, la provisió de serveis complementaris als de la xarxa pública i la incidència política.



Salut Mental Catalunya

La **Unitat de Trauma Crisi i Conflictes de Barcelona** és el primer centre d'abordatge integral de situacions de crisi al país. Atorguem la màxima importància a l'actuació a les poques hores del moment d'impacte, per intervenir quan les persones afectades requereixen ajuda per enfrontar-se a una situació crítica i prevenir les seqüeles de la crisi. A la UTCCB actuem abans, durant i després de les situacions crítiques abastant l'assessoria/consultoria, l'assistència directa, la formació i la recerca amb un abordatge multidisciplinari.

Des del 2010, atenem a persones particulars, empreses afectades per situacions crítiques –a nivell individual i col·lectiu–, institucions públiques i privades que detecten la necessitat o mostren sensibilitat respecte la cura dels aspectes emocionals de les persones que formen part dels seus equips.



Unitat de Trauma Crisi i Conflictes de Barcelona

SMCsalutmental
Catalunya

 FUNDACIÓN
PROBITAS

