



ÓS GAT

# FORMACIÓ SALUT MENTAL

Continguts bàsics per entendre  
què és la salut mental i com  
cuidar-la

# Continguts

- Què és la salut mental?
- Què són els trastorns mentals?
- Què influencia la salut mental?
- Estigmes i discriminació
- Com cuidar de la salut mental dels altres?

# Què és la salut mental?



# Què és la salut mental?

una realitat social

emocional no patiment

actúen

benestar

sentim

equilibri

benestar emocional

estabilitat

serenitat

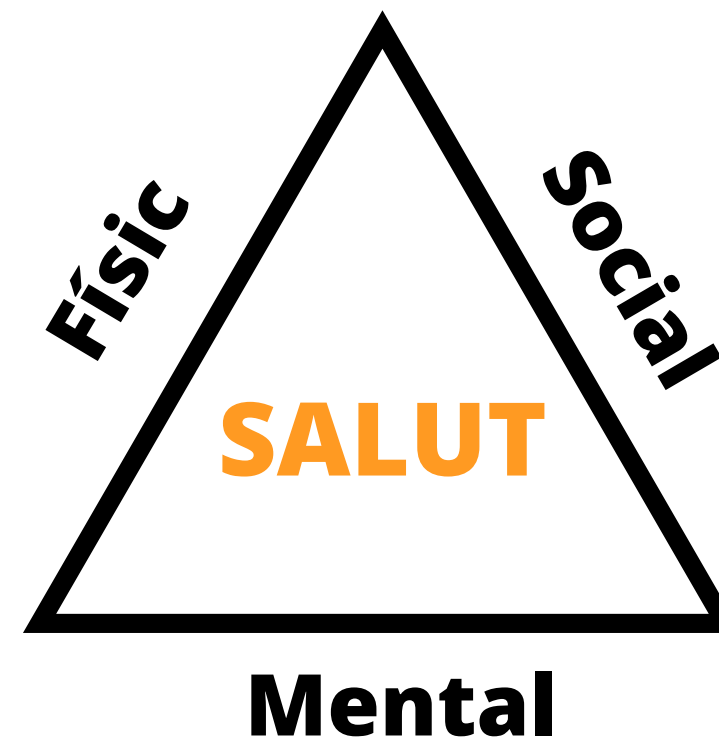
pensem



OS GAT

# Què és la salut?

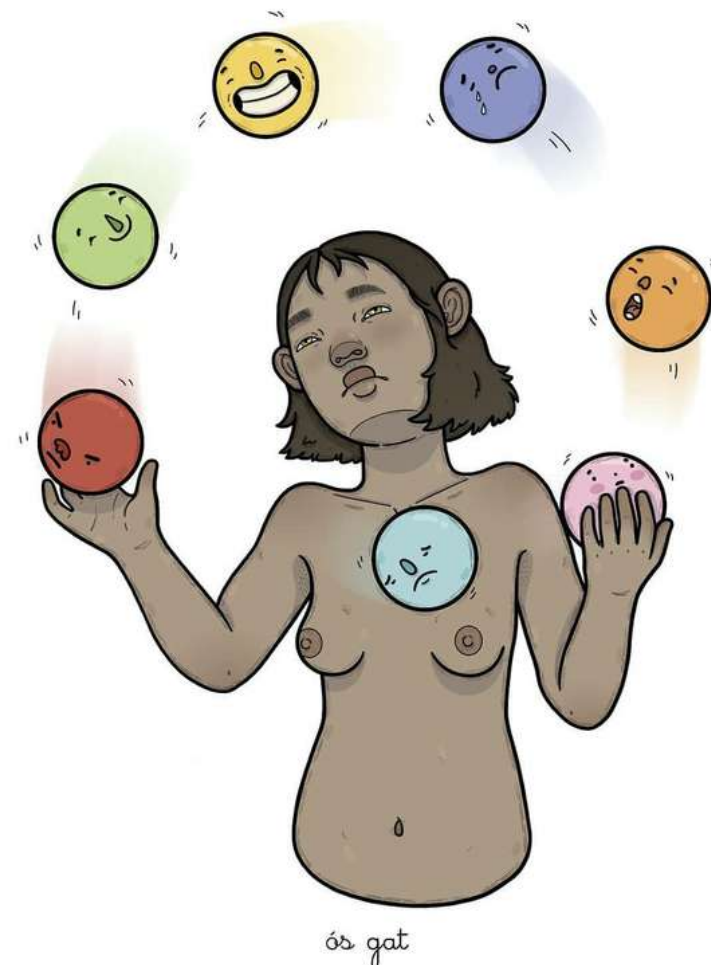
"És un estat de benestar físic, mental i social i no només l'ausència de malalties"



**NO EXISTEIX SALUT SENSE  
SALUT MENTAL**

# Què és la salut mental?

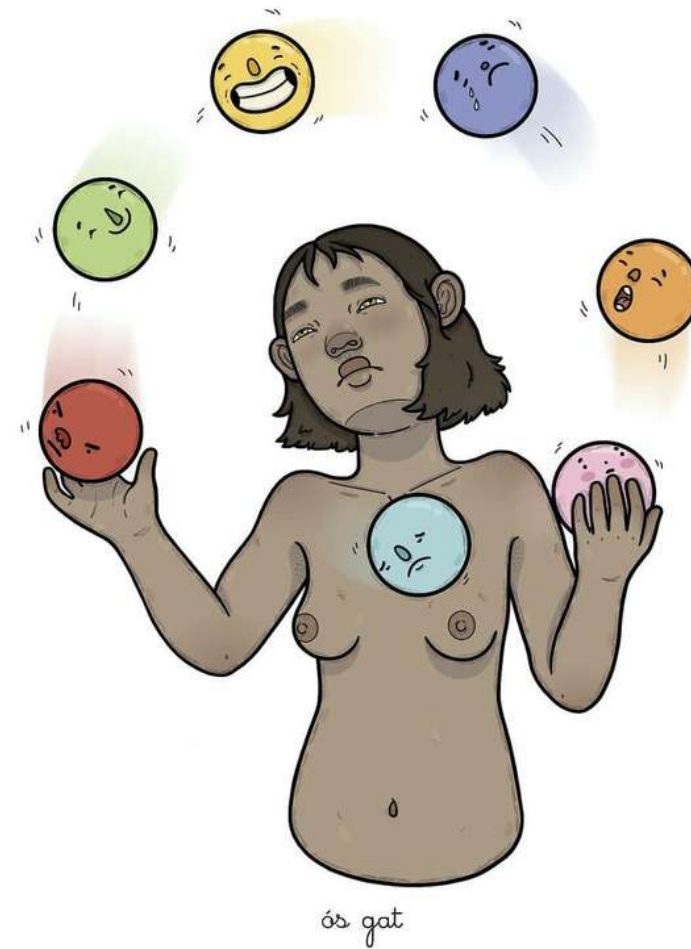
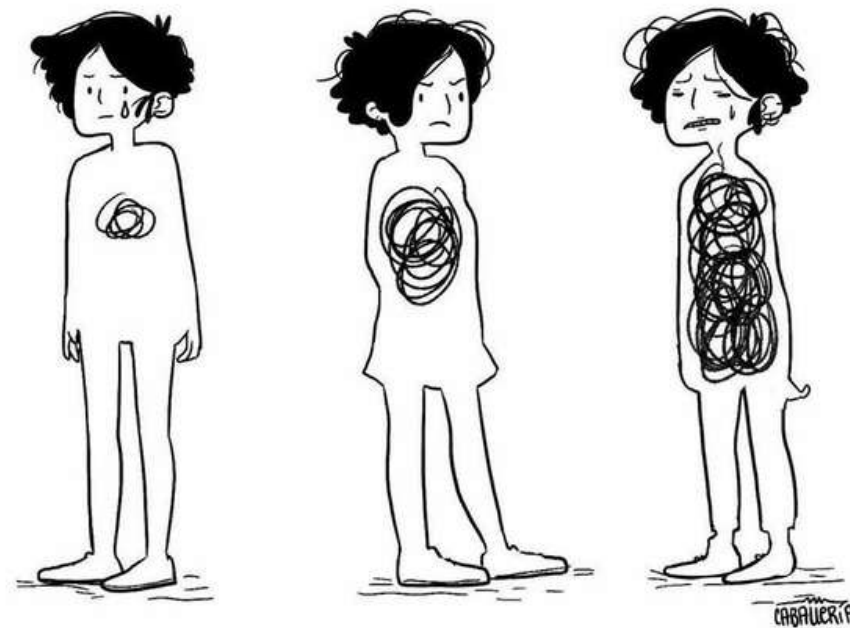
La **salut mental** és un estat subjectiu de benestar emocional, cognitiu i conductual, que permet desenvolupar-se de manera satisfactòria en tots els àmbits de la vida.



# EMOCIONAL

- Identificació de les emocions
- Gestió de les emocions

**i sentiments!**



# COGNITIU

- Consciència
- Memòria
- Atenció
- Orientació
- Llenguatge
- Praxies
- Càlcul
- Raonament
- Abstracció
- Gnòsies
- Habilitats visoespacial
- Funcions executives
- Intel·ligència?
- Aprenentatge
- Pensament



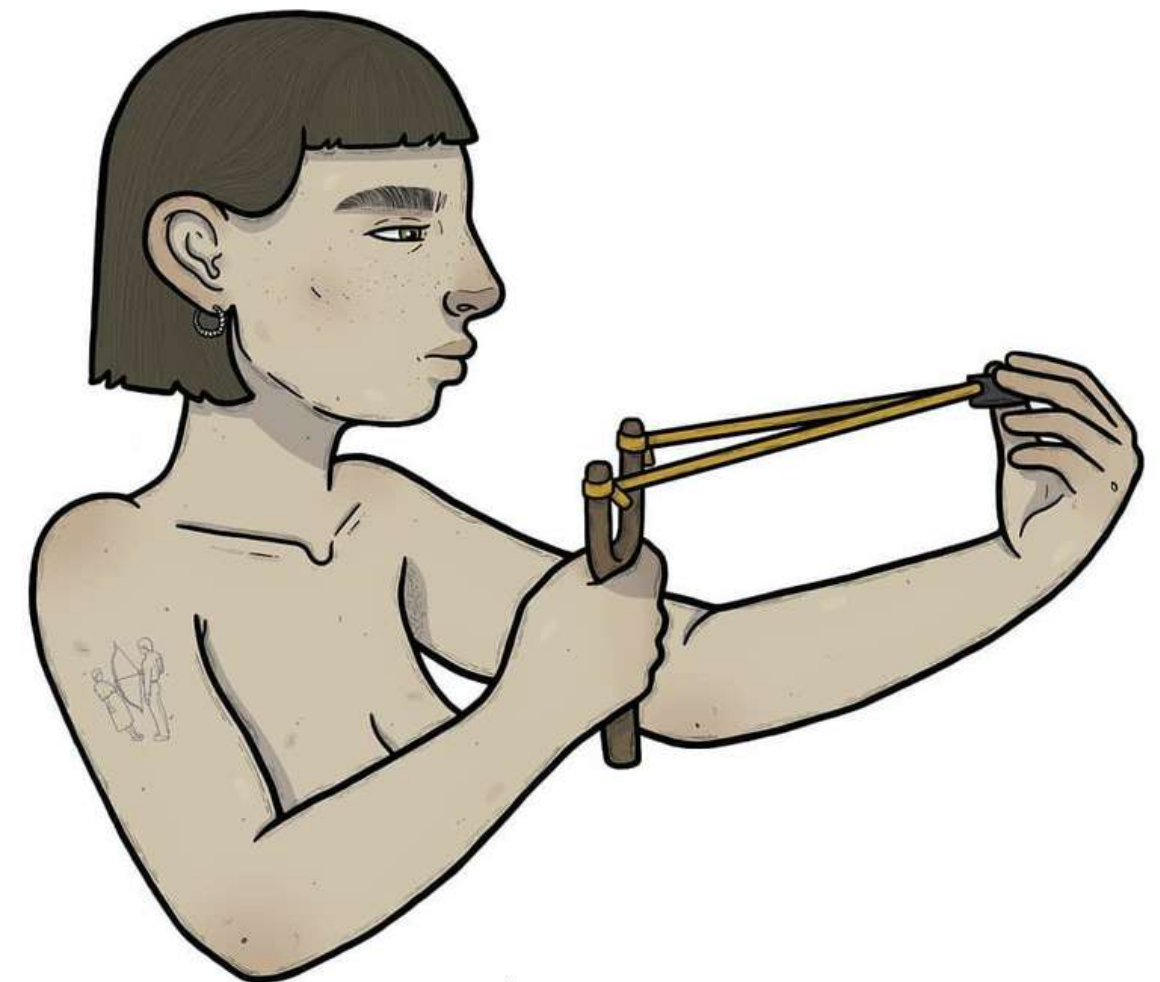




- Compulsives
- Fòbiques
- Fíliques
- Autolítiques
- Ansiolítiques
- Agressives
- Explosives
- Antisocials
- Addictives/consum
- ...

\*En definitiva: **que facin mal a un mateix o a altres, o no** (desadaptatives o adaptatives).

**CONDUCTUAL**

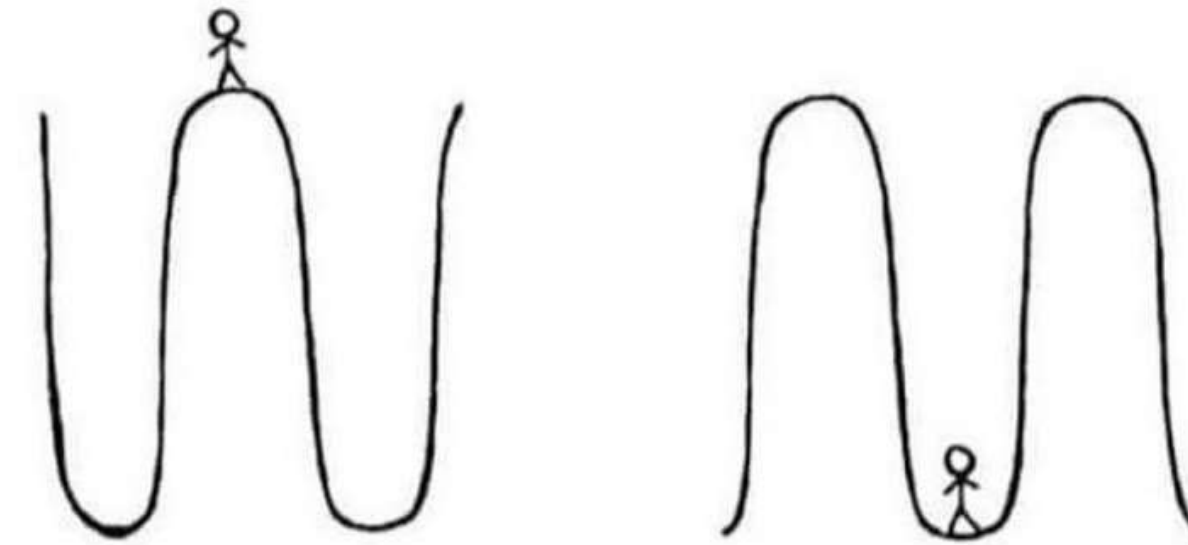


ÓS GAT

# Què no és la salut mental?

Absència de trastorn

No és estàtica



UNAS VECES ESTOY AQUÍ

Y OTRAS AQUÍ

PERO ESTÁ BIEN

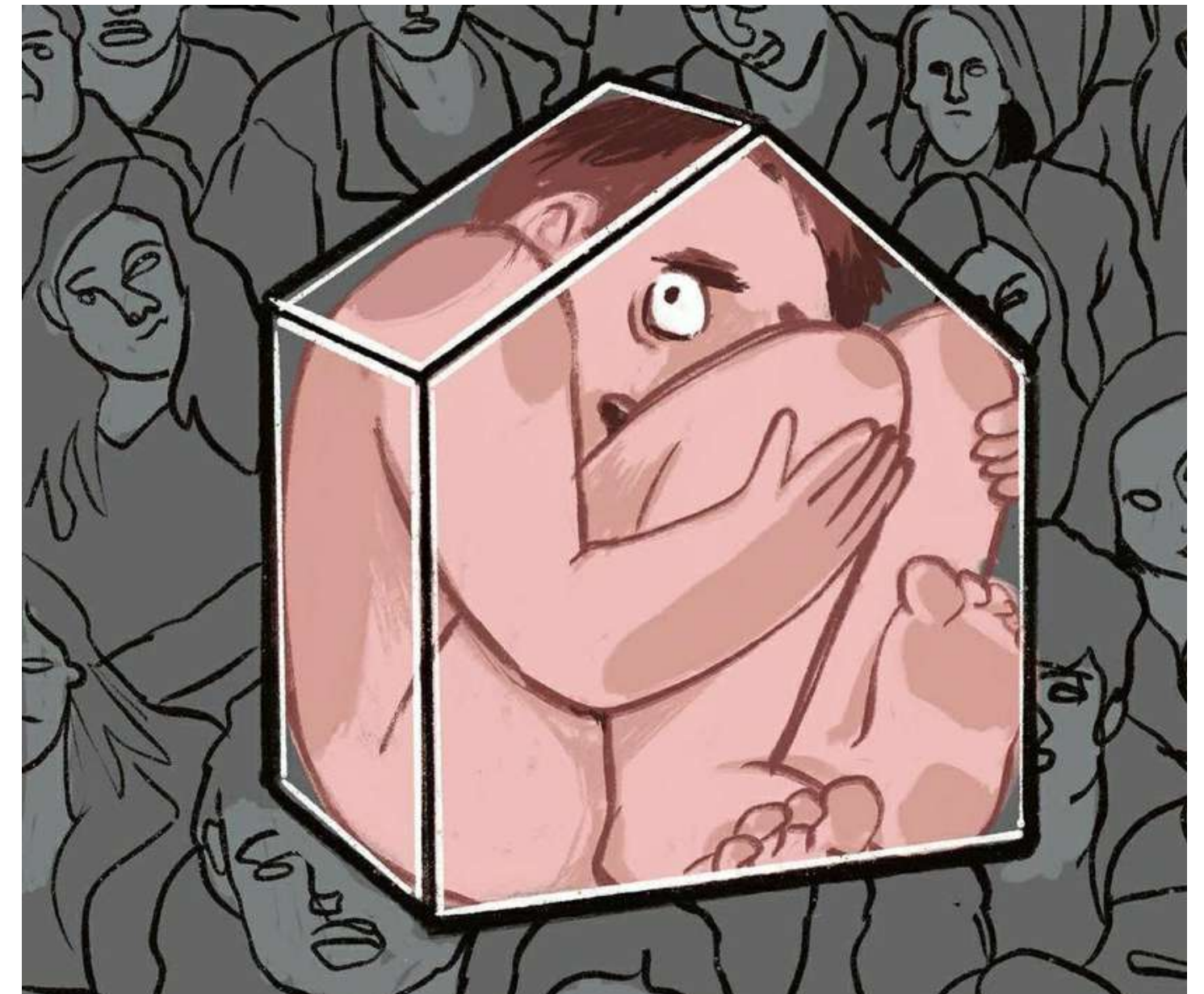
# Què són els trastorns mentals?

# Trastorns mentals

Els **trastorns mentals** són alteracions en algun/s dels components de la salut mental (emocional, cognitiu, conductual).  
(= símptomes)

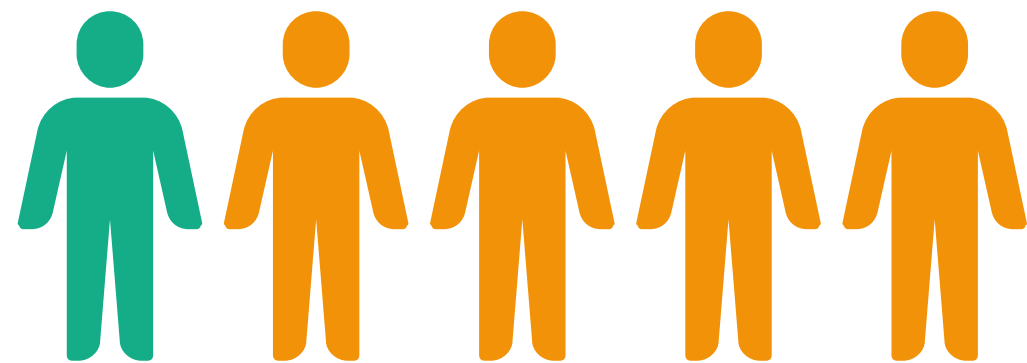
Crònic o temps d'evolució de més de 6 mesos.

Afecten a les capacitats de la persona per afrontar satisfactòriament demandes de la vida diària (conseqüències desadaptatives).



# Dades en joves

**1/5** joves conviu  
amb un problema  
de salut mental



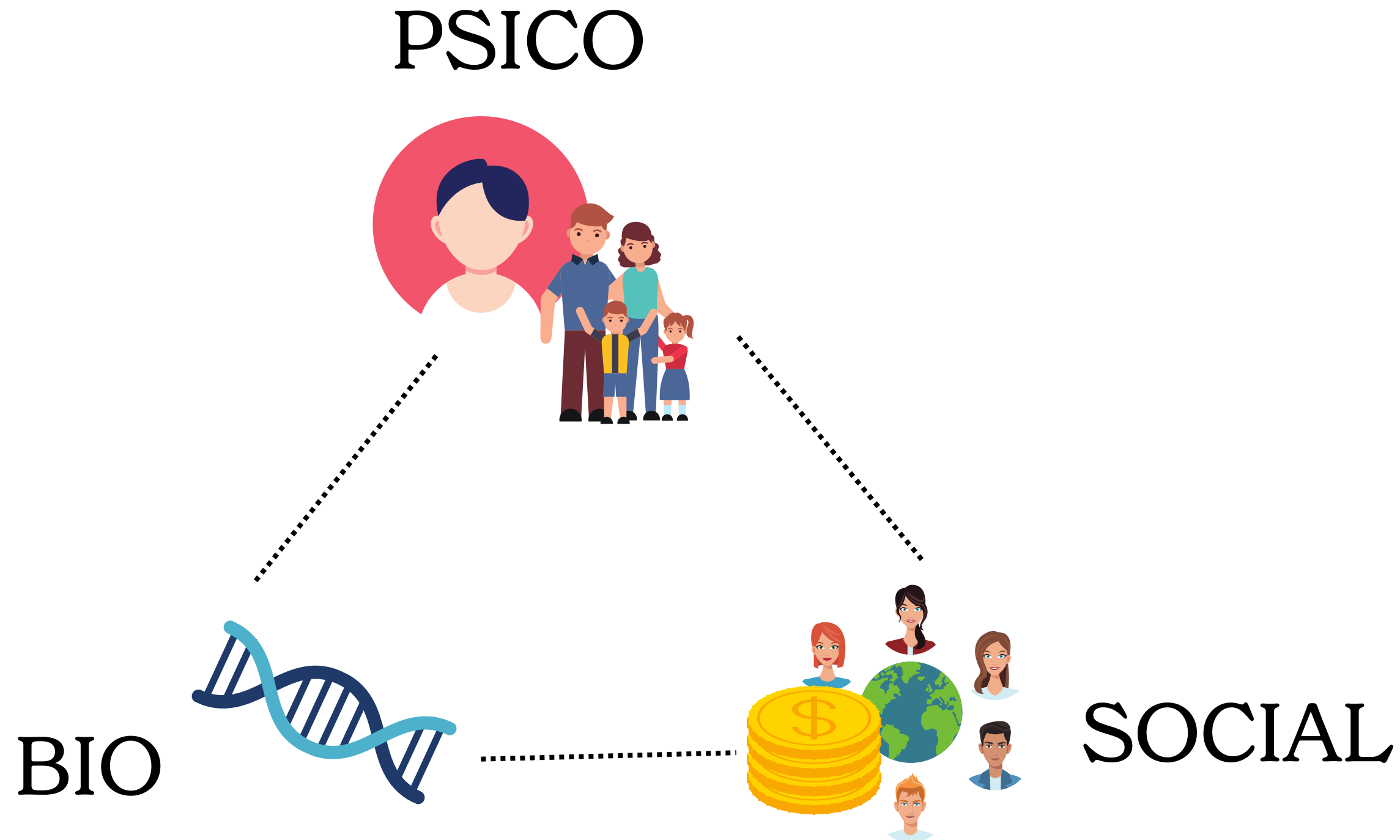
El **75%** dels  
problemes de salut  
mental sorgeixen  
abans dels 25 anys



**Espanya** és el país  
europeu amb més  
prevalença de  
trastorns mentals  
en infants i  
adolescents

# Què influència la salut mental?

# Què influència la salut mental?

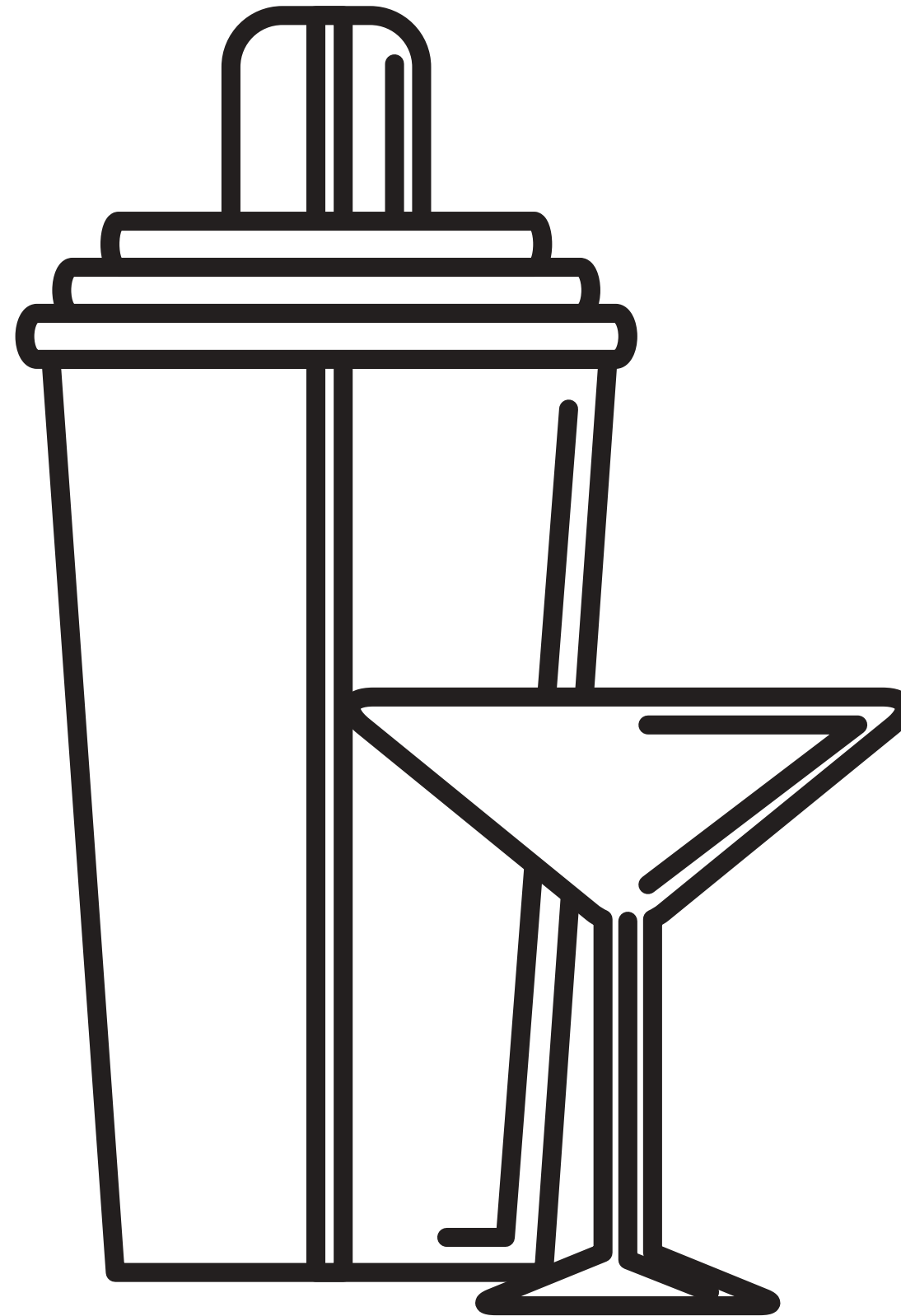




# Què influencia la salut mental?



**FACTORS  
DE RISC**



**FACTORS DE  
PROTECCIÓ**

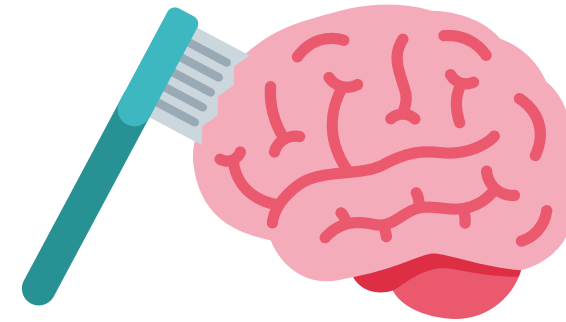
# FACTORS DE RISC



- Persones vulnerables (i vulnerades): per edat, gènere, ètnia, educació...
- Antecedents familiars
- Personalitat (Ex: resiliència, tolerància a la frustració...)
- Manca d'eines i estratègies de gestió emocional
- Baixa autoestima
- Conviure amb altres malalties
- Consum de tòxics
- Situacions adverses actuals i passades

# FACTORS DE PROTECCIO

= Higiene mental



- Cobrir necessitats bàsiques
- Autoestima i confiança
- Gestió emocional i autocontrol
- Establir objectius
- Relaxació
- Alimentació
- Vida social i recolzament
- Exercici regular
- Son-descans

- Rutina
- Disponibilitat de referents que et donin suport
- Responsabilitat
- Control
- Flexibilitat
- Assumir capacitats i límits personals
- Oci satisfactori
- ...

quàlia  
COOPERATIVA  
D'INICIATIVA SOCIAL

OCELL  
DE FOC  
PONENT

# Estigmes i discriminació

Un **82%** de les persones que tenen un trastorn mental utilitzen l'ocultament parcial o total del trastorn en algun àmbit de la seva vida, ja sigui a la feina, al centre educatiu o a amistats i familiars.



Un **82%** de les persones que tenen un trastorn mental utilitzen l'ocultament parcial o total del trastorn en algun àmbit de la seva vida, ja sigui a la feina, al centre educatiu o a amistats i familiars.

- DOBLE ESTIGMA
- AUTOESTIGMA
- DISCRIMINACIÓ



# DOBLE ESTIGMA



## PER SER JOVES

Mandrosa  
Passota  
Incompetent  
Sense veu  
Rebel



## PER CONVIURE AMB UN PROBLEMA DE SALUT MENTAL:

Inestable  
Perillosa Boig  
Fràgil  
Impredictible  
Exagerada  
Incapaç

\***ESTIGMA:** Característiques (normalment negatives) que s'atribueixen a un col·lectiu pel fet de formar-hi part.

# AUTOESTIGMA





# DISCRIMINACIÓ

El **80%** de les persones amb trastorn mental asseguren haver estat discriminades per la seva condició.



# DISCRIMINACIÓ

- Sobreprotecció o control
- Evitació o rebuig
- Menyspreu o insults
- Agressions físiques o sexuals



# DISCRIMINACIÓ



El col·lectiu jove som qui més precarietat patim. Factors com ara salaris insuficients, inestabilitat laboral i manca de protecció social ens afecten negativament a la salut física i mental.

Les perspectives de futur ens generen sentiments d'impotència, desesperança i por, i actualment el suïcidi se situa com a primera causa de mort no natural d'entre les joves de 15 a 29 anys.

# DISCRIMINACIÓ

La taxa d'atur de les  
persones amb TM és del  
**61,9 %.**



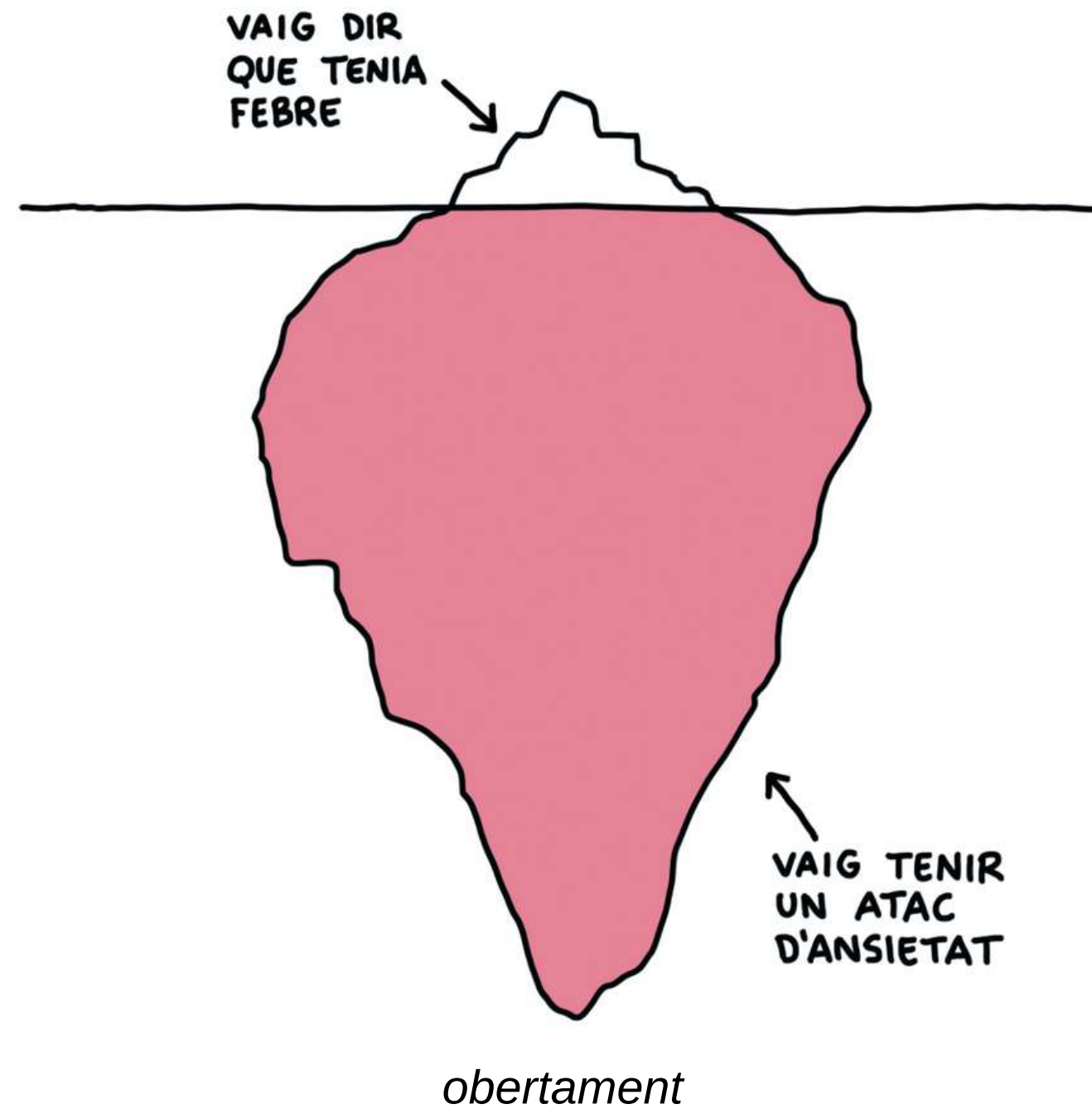
Les persones amb un  
TM tenen menys  
oportunitats per ser  
contractades, tant en el  
mercat ordinari com en  
el mercat protegit a  
causa de l'estigma i la  
discriminació.

# DISCRIMINACIÓ



# DISCRIMINACIÓ

El **40,6 %** de les persones amb un TM manifesten haver rebut tracte injust en l'entorn laboral en alguna ocasió.



## OCULTACIÓ

El **90%** de les persones que han passat un per un problema de SM no s'han sentit capaces de parlar-ne obertament a la feina.

# Com cuidem la salut mental dels altres?



# CAS 1.



En Quim és un jove de 16 anys. Fa quart d'ESO a l'institut públic municipal. Aquest any ha de decidir quin batxillerat ha de fer. No ho té gens clar. Per un costat, li agradaria fer el social, ja que li agrada molt la literatura, però per altra banda, també li agrada molt la biologia, la qual cosa l'obligaria a fer el científic. Està fet un embolic i li costa pensar en una cosa que no sigui això. S'aixeca durant les nits després de tenir malsons sobre haver-se equivocat d'opció. No té gens de gana i ha començat a no quedar amb els seus amics perquè li fa "cosa" que ell sigui l'únic de la colla qui no ho té clar.



# CAS 2.

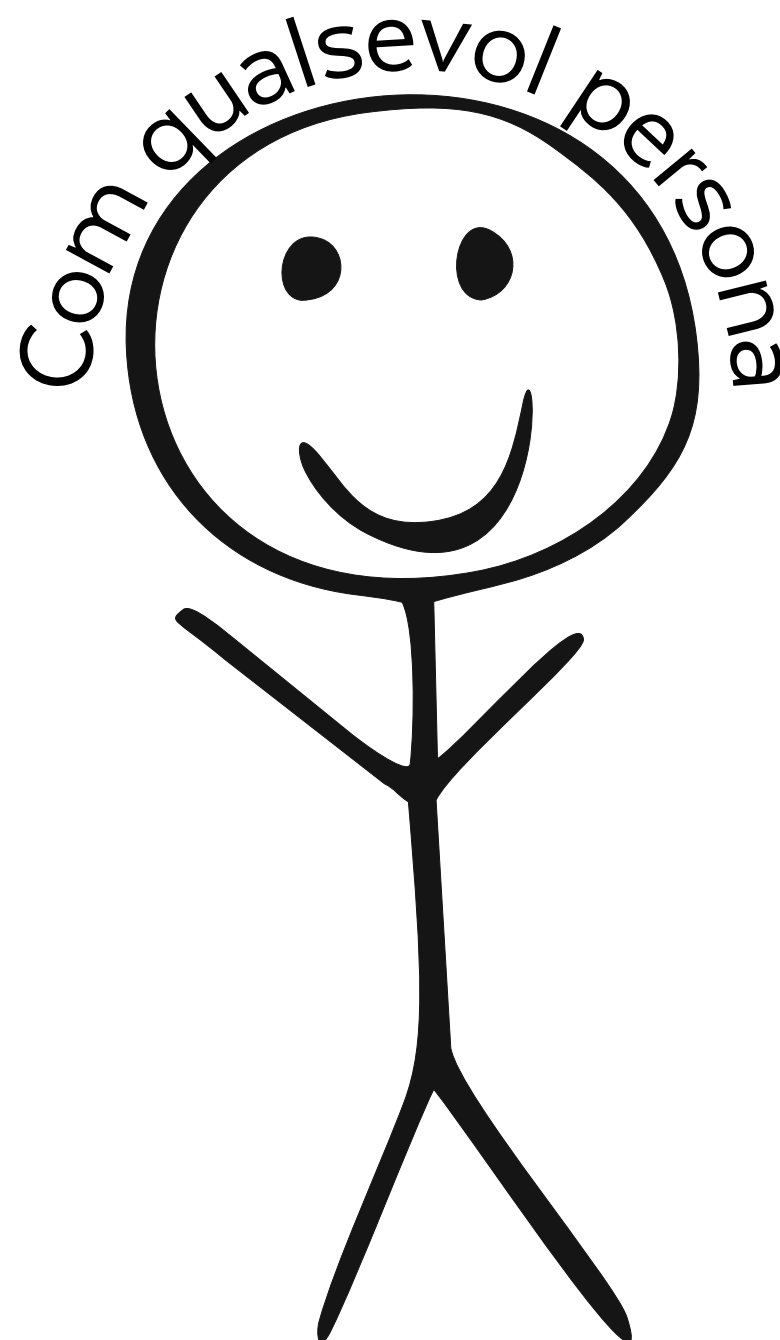


L'Aina és un jove de 23 anys. Ha acabat la carrera d'Educació Primària i li agradaria començar a treballar. Per molt que busca en molts portals no troba cap oferta que li agradi. Moltes ofertes són de molt poquetes hores, lluny de casa i amb un sou que no li permetria pagar el lloguer.

Està angoixada perquè aviat arriba l'hivern i se li acaba el contracte com a monitora de lleure i això farà que no tinguin ingressos per assumir tots els costos.

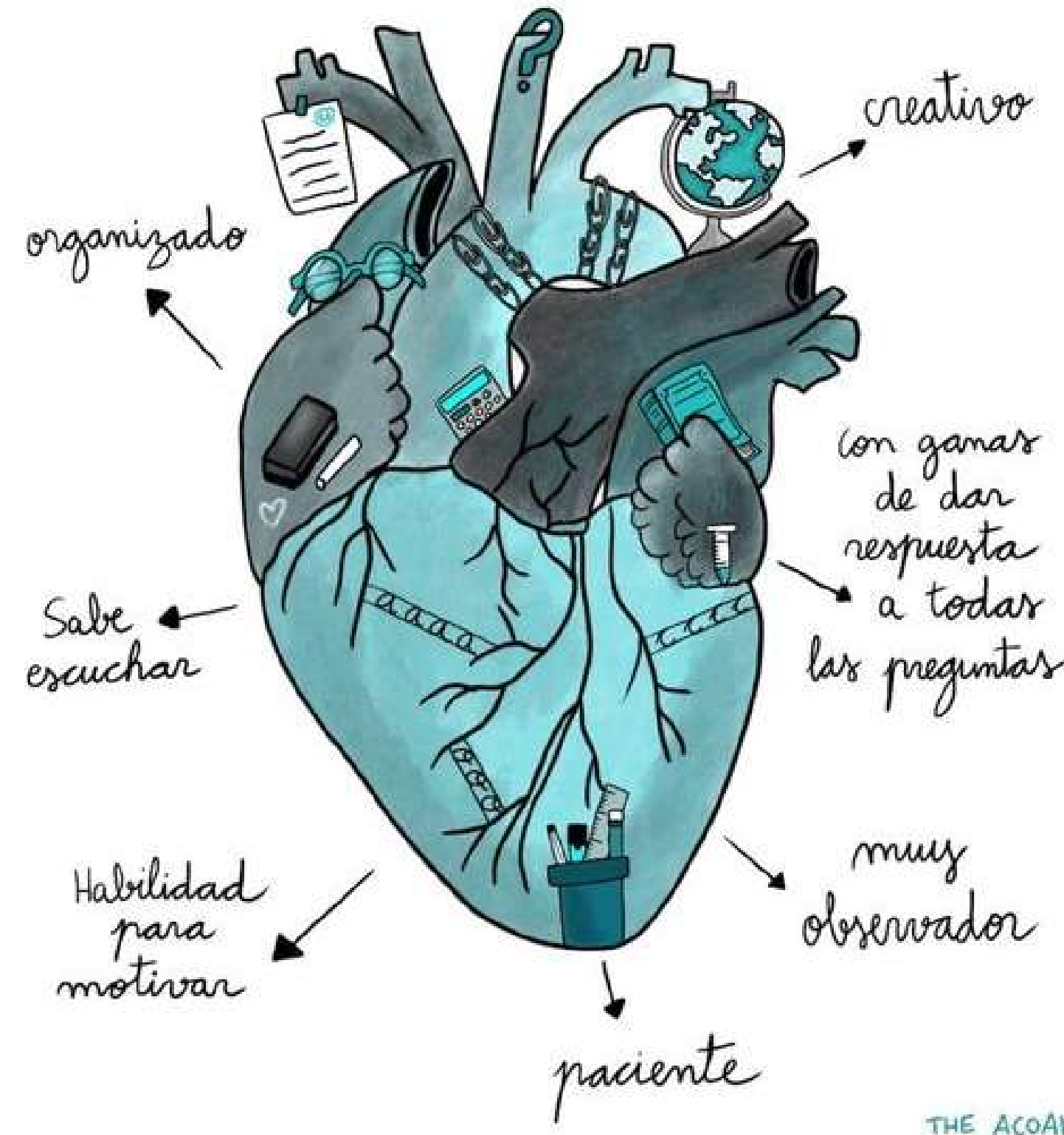
Malgrat que no ho vol, se sent obligada a buscar feina fora del país, marxant lluny del seu poble, la seva família i les seves amistats.

# Com cuidar la salut mental dels altres?



# Com cuidar la salut mental dels altres?

- Conèixer límits





# Com cuidar la salut mental dels altres?

- Conèixer límits
- Crear entorns respectuosos i empàtics:
  - Entorns sense discriminació
  - Entorns sense estigmes

Un **estigma** és una característica (normalment negativa) que s'atribueix a un col·lectiu pel fet de formar-hi part

L'estigma genera **efectes negatius** en la vida de les persones

**Veure més enllà del trastorn**



# Com cuidar la salut mental dels altres?

- Conèixer límits
- Crear entorns respectuosos i empàtics:
  - Entorns sense discriminació
  - Entorns sense estigmes
  - Entorns que donin la benvinguda a la salut mental

SI NO MIRO NO ESTÁ  
(PERO NO FUNCIONA)



# Com cuidar la salut mental dels altres?

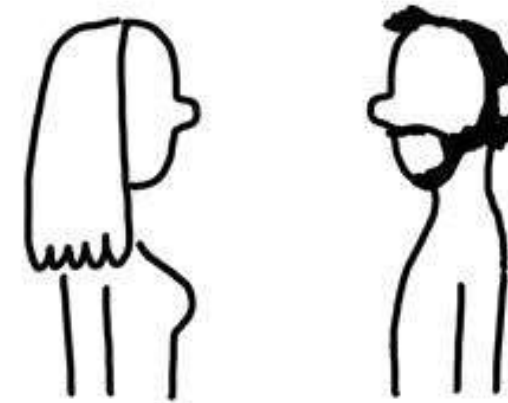
- Conèixer límits
- Crear entorns respectuosos i empàtics:
  - Entorns sense discriminació
  - Entorns sense estigmes
  - Entorns que donin la benvinguda a la salut mental
- Ser-hi present
- Ser pacient, no són processos fàcils ni ràpids
- Buscar aliats (professionals, família, amistats...)
- Dubtar, preguntar i informar-se





DIY

1. ¿CÓMO
2. TE
3. SIENTES?

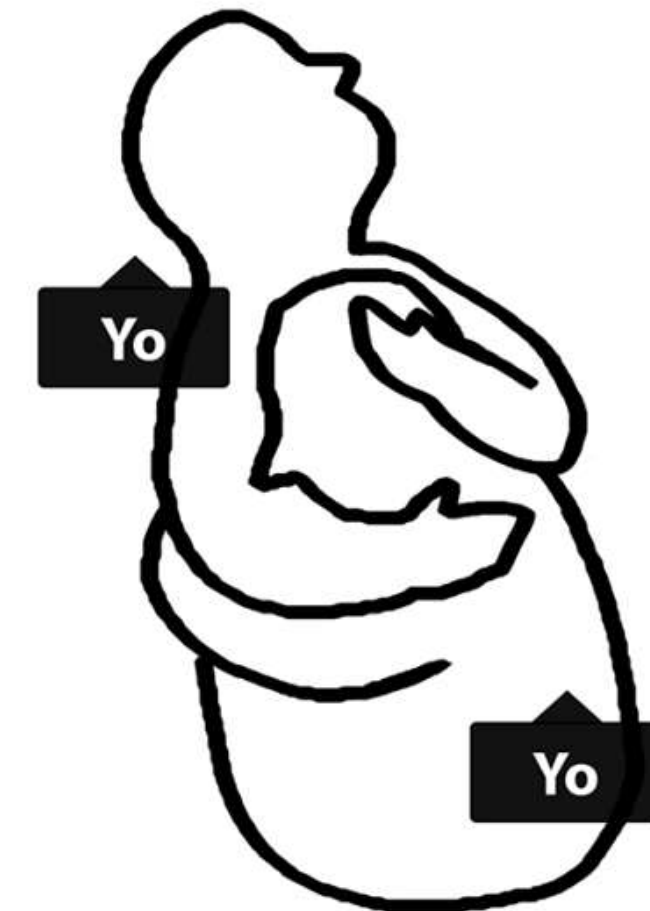


JAVIRRoYo

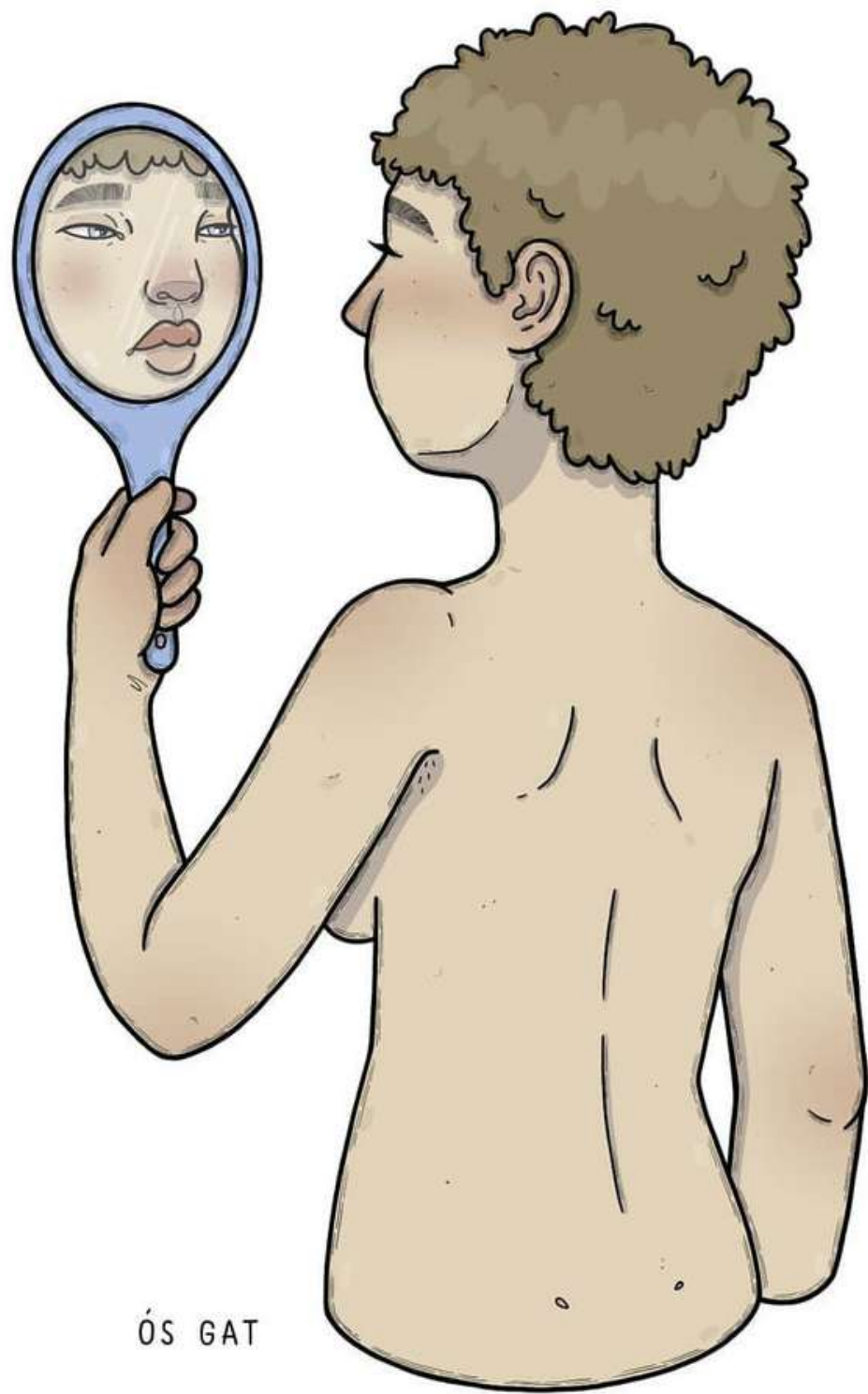


# Com cuidar la salut mental dels altres?

- Conèixer límits
- Crear entorns respectuosos i empàtics:
  - Entorns sense discriminació
  - Entorns sense estigmes
  - Entorns que donin la benvinguda a la salut mental
- Ser-hi present
- Ser pacient
- Buscar aliats (professionals, família, amistats...)
- Dubtar, preguntar i informar-se
- I cuidar-se



ESTOY CONOCIÉNDOME MEJOR



ÓS GAT



# Moltes gràcies!

**Aïda Fontova i Núria Bou**

[aida@lleurequalia.cat](mailto:aida@lleurequalia.cat)

[nuriabou@lleurequalia.cat](mailto:nuriabou@lleurequalia.cat)/[sensibilitzacio@ocelldefocponent.cat](mailto:sensibilitzacio@ocelldefocponent.cat)

673 22 04 27 / 658 02 46 18

C/Urgell, 27

Tàrrrega, Lleida

[www.lleurequalia.cat](http://www.lleurequalia.cat)