



MANUAL SALUT MENTAL PER A JOVES

A LA SOCIETAT ACTUAL

Programa Ocell de Foc - Fanal del Baix

Autoria: Maite Cortés Arteaga

Tècnica de la Federació CordiBaix al programa Ocell de Foc



Introducció

Benvinguts!!

Aquest manual està dissenyat especialment per oferir informació i eines relacionades amb la salut mental adreçades a joves com tu. Durant aquest manual, explorarem diferents aspectes de la salut mental i proporcionarem consells pràctics per cuidar i enfortir el teu benestar emocional. Recorda que la salut mental és tan important com la salut física, així que comencem!


Què és la salut mental?

La salut mental és un estat de benestar emocional, psicològic i social on una persona pot manejar adequadament l'estrès, les emocions i les situacions de la vida diària. Engloba la manera com una persona pensa, sent, es comporta i es relaciona amb els altres. La salut mental és un component essencial de la salut general, i és fonamental per gaudir d'una vida plena i satisfactòria.


Benestar emocional

La salut mental influeix directament en com experimentem i fem servir les nostres emocions. Un bon estat de salut mental ens permet reconèixer, comprendre i expressar les emocions de manera adequada, cosa que facilita l'afrontament de desafiaments emocionals i la cerca d'alegria i satisfacció en activitats diàries.

Rendiment acadèmic




L'estrès, l'ansietat o la depressió poden interferir amb la concentració, la memòria i la capacitat d'aprenentatge.




D'altra banda, un estat de benestar mental pot millorar la capacitat de concentrar-se, retenir informació i tenir un millor exercici acadèmic.

Relacions socials



La salut mental influeix en les nostres relacions socials. Una bona salut mental ens permet establir relacions saludables, comunicar-nos eficaçment i resoldre conflictes de manera constructiva.



Per contra, problemes de salut mental poden dificultar la connexió amb els altres i conduir a l'aïllament social.

Presca de decisions

Una salut mental positiva ens permet prendre decisions informades i racionals. Una ment saludable pot avaluar les opcions i conseqüències de manera equilibrada, cosa que condueix a decisions més encertades i beneficioses.

Habilitats per fer front

La salut mental també influeix en la capacitat per enfrontar i superar desafiaments i adversitats. Un estat de benestar mental ofereix les eines per afrontar l'estrès i els problemes de manera adaptativa, mentre que una mala salut mental pot conduir a estratègies d'afrontament poc saludables, com ara l'abús de substàncies.

Desenvolupament personal

La salut mental té un paper crucial en el desenvolupament personal i el creixement. Un estat saludable pot fomentar l'autoestima, la confiança en si mateixos i l'acceptació personal, cosa que és fonamental per construir una identitat sòlida i una imatge positiva de si mateixos.

Introducció a la salut mental:

LA SALUT MENTAL I COM
AFECTA LA VIDA
QUOTIDIANA DELS JOVES

Exemple pràctic

Identificar situacions
que poden impactar a
la salut mental, com
l'estrès escolar o les
pressions socials.

Exercici

Realitzar una llista
d'activitats o pràctiques
que promoguin el
benestar emocional, com
ara la meditació o l'art.

Llista d'activitats o pràctiques que promoguin el benestar emocional

- Meditació i mindfulness.
- Yoga.
- Art teràpia.
- Exercici físic regular.
- Teràpia psicològica.
- Escriptura terapèutica.
- Escoltar música.
- Activitats exteriors.
- Mantenir connexions socials.
- Practicar la gratitud.
- Establir metes i èxits.
- Aprendre noves habilitats.
- Temps de relaxació.
- Servei voluntari.
- Teràpia de grup.

AQUÍ TENS UN RESUM DE LES ACTIVITATS I PRÀCTIQUES PER PROMOURE EL BENESTAR EMOCIONAL:

FOMENTAR UN AMBIENT DE SUPORT I ENCORATJAR A EXPLORAR AQUESTES PRÀCTIQUES ÉS ESSENCIAL PER AL BENESTAR EMOCIONAL.

Coneixent les teves emocions:



LES DIFERENTS EMOCIONS

- Les emocions van i vénen. La majoria de nosaltres sentim moltes emocions diferents al llarg del dia. Algunes duren només uns quants segons. D'altres poden durar una mica més i provocar un estat d'ànim.
- Les emocions poden ser lleus, intenses, o qualsevol opció al medi. La intensitat d'una emoció pot dependre de la situació i de la persona.
- No hi ha bones o males emocions, però sí formes bones i dolentes d'expressar les emocions (o actuar-hi). Aprendre a expressar les emocions de formes acceptables és una habilitat separada, el control de les emocions, que es basa a poder comprendre les emocions.



COM RECONÈIXER-LES

Guardar les nostres emocions no ens servirà per rebre ajuda o sentir-nos millor
Hi ha moltes maneres de sentir i d'expressar el que ens passa: conversar amb les nostres amistats o família, o persones properes. També podem escoltar música, ballar, escriure riure, plorar... ho facis lliurement!

Coneixent les teves emocions:



EXEMPLE PRÀCTIC

Identificar una situació en què es van experimentar diferents emocions i reflexionar sobre les causes i les respostes emocionals.



EXERCICI

Porteu un diari d'emocions per registrar i comprendre les pròpies emocions en diferents moments del dia.

Exemple d'exercici Diari d'emocions:

Registre d'Emocions

- Emoció, Hora i Descripció.
- Espai per registrar emocions al llarg del dia.

Diari Diari

- Pàgines per a cada dia de la setmana.
- Seccions per Matí, Migdia, Tarda i Nit.
- Registre d'emocions, hora i descripcions a cada període.

Reflexions

- Anàlisi de patrons emocionals.
- Influència de les emocions en decisions.
- Estratègies per manejar emocions.

Activitats d'autoexploració

- Preguntes de reflexió, com ara la gratitud i la felicitat.
- Espai per enumerar coses que fan somriure.

Espai Creatiu

- Oportunitat per a expressions creatives com a dibuixos o poemes.

AQUEST DIARI US AJUDARÀ A REGISTRAR I COMPENDRE LES VOSTRES EMOCIONS AL LLARG DEL DIA. L'AUTOEXPLORACIÓ EMOCIONAL ÉS UNA PODEROSA EINA PER AL CREIXEMENT PERSONAL. A TRAVÉS D'AQUEST DIARI APRENDRÀS A IDENTIFICAR I GESTIONAR LES TEVES EMOCIONS DE MANERA EFECTIVA.

Aquesta plantilla proporciona una estructura organitzada perquè les persones joves registrin i compenguin les seves emocions diàries, promovent així la intel·ligència emocional i el creixement personal.

Cuidant el teu benestar mental

8 HÀBITS PER A LA CURA DE LA TEVA SALUT MENTAL

A continuació et presentem algunes accions que en fer-les permanentment les pots fer un hàbit i tenir cura de la teva salut mental



Gestió de l'estrès



Els símptomes físics de l'estrès i l'ansietat inclouen mals de cap, dificultat per dormir, problemes digestius o dolor muscular. Si es deixen sense tractar, aquests símptomes poden fer malbé el cos i causar altres problemes de salut mental, fins i tot trastorns d'ansietat

Exemple pràctic

Identificar situacions estressants i desenvolupar estratègies per manejar-les, com ara la pràctica de tècniques de relaxació o la recerca de suport social.

Exercici

Practicar regularment tècniques de respiració profunda i relaxació, com ara la respiració abdominal o la visualització guiada.

Exemple d'una tècnica de respiració profunda i relaxació que podeu provar:

Tècnica de Respiració Abdominal Profunda:

Aquesta tècnica ajuda a reduir l'estrès i l'ansietat en calmar el sistema nerviós. Pots fer-ho assegut o ficat al llit en un lloc tranquil i còmode.

- 1. Troba una posició còmoda:** Seu o fica't al llit amb l'esquena recta i les mans sobre els genolls oa un costat del teu cos.
- 2. Tanca els ulls:** Si et sents còmode, tanca els ulls per minimitzar les distraccions.
- 3. Inhala lentament pel nas:** Comença inhalant profundament i lentament pel nas. Imagina que estàs omplint el teu abdomen com un globus. Sent com s'expandeix el teu abdomen mentre inhales.
- 4. Exhala suaument per la boca:** Exhala lentament per la boca, alliberant tot l'aire dels teus pulmons. Amb cada exhalació, imagina que alliberes l'estrès i la tensió del teu cos.
- 5. Contempla la teva respiració:** Concentra't en la teva respiració. Sent el flux d'aire que entra i surt del teu cos. Tracta de mantenir la teva ment enfocada a la teva respiració ia l'acte d'inhalar i exhalar.
- 6. Compte les respiracions:** Si vols, pots explicar les teves respiracions. Per exemple, inhala comptant fins a quatre i després exhala comptant fins a sis. Això et pot ajudar a alentir el teu ritme respiratori.
- 7. Repeteix durant uns minuts:** Continua respirant profundament així durant almenys 5-10 minuts o el temps que desitgis. Si la teva ment divaga, simplement torna la teva atenció a la teva respiració.

Aquesta tècnica de respiració profunda i relaxació es pot utilitzar en moments d'estrès, abans de dormir o quan necessitis un descans mental. Practicar-la regularment pot ajudar a reduir l'ansietat i promoure un estat de calma i benestar emocional.

Relacions i suport social

CONSELLS PER ESTABLIR
RELACIONS SALUDABLES I
MANTENIR UNA XARXA DE
SUPORT.



Exemple pràctic: Identificar persones de confiança a qui es pugui acudir en moments de dificultat i reflexionar sobre com enfortir aquestes relacions.

Exercici: Realitzar una activitat grupal, com ara un joc de rols o un projecte col·laboratiu, per promoure la comunicació i la connexió amb altres.

Establir límits

Mantenir l'interès actiu
actiu

Respectar

Comunicar-se

Compartir temps altres,
amb tu mateix i amb els
teus éssers estimats

Evitar el control

Comunicació efectiva

PER COMPTAR AMB UNA COMUNICACIÓ EFECTIVA CAL DESENVOLUPAR HABILITATS DE COMUNICACIÓ, COM L'ESCOLTA ACTIVA I L'EXPRESSIÓ ASSERTIVA

L'ESCOLTA ACTIVA I L'EXPRESSIÓ ASSERTIVA



L'escolta activa és la nostra capacitat per escoltar sense avaluar, cercant la comprensió del missatge no l'avaluació. És una escolta que respecta i accepta l'altre en el seu missatge i acompanya. En altres paraules, és una comunicació que acompanya exercint l'empatia.



L'assertivitat es defineix com l'habilitat que permet a les persones expressar de manera adequada, sense hostilitat ni agressivitat, les seves emocions davant d'una altra persona.



Exemple pràctic:
Practicar la comunicació efectiva en situacions de conflicte o desacord, cercant un equilibri entre ser respectuós i expressar les pròpies necessitats.



Exercici:
Realitzar exercicis de comunicació en parelles o grups, com ara practicar l'escolta activa o donar i rebre retroalimentació constructiva.

Autoestima i confiança en tu mateix

LA IMPORTÀNCIA DE TENIR UNA BONA AUTOESTIMA I COM DESENVOLUPAR-LA.

Tenir bona autoestima ens ajuda a sentir-nos molt millor amb nosaltres mateixos i actuar com a més motivació. Per tant, una bona autoestima ens pot ajudar a: Conèixer-nos, acceptar-nos i acceptar-nos tal com som.

Exemple pràctic

Identificar fortaleeses personals i recordar èxits passats per enfortir la confiança en un mateix.

Exercici

Portar un diari de gratitud per registrar diàriament tres coses per les quals sentir-se agraït i apreciar les qualitats pròpies.

Exemple de Diari de Gratitude per a Joves

Data: _____

Avui, estic agraït per:

Cosa per la qual sentir-me agraït: _____

Raó per la qual estic agraït: _____

Com em va fer sentir això? _____

Cosa per la qual sentir-me agraït: _____

Raó per la qual estic agraït: _____

Com em va fer sentir això? _____

Cosa per la qual sentir-me agraït: _____

Raó per la qual estic agraït: _____

Com em va fer sentir això? _____

Avui, estima les següents qualitats en mi:

Qualitat personal: _____

Com m'ha ajudat aquesta qualitat en la meva vida diària? _____

Com puc continuar cultivant aquesta qualitat? _____

Qualitat personal: _____

Com m'ha ajudat aquesta qualitat en les meves relacions amb els altres? _____

Què puc fer per enfortir aquesta qualitat encara més? _____

Qualitat personal: _____

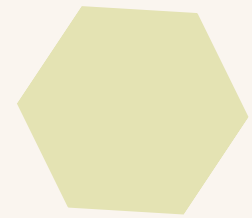
Com m'ha ajudat aquesta qualitat a enfrontar desafiaments? _____

De quina manera puc utilitzar aquesta qualitat per assolir els meus objectius? _____

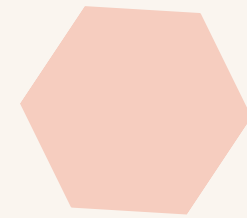
Notés addicionals o pensaments del dia: _____

Prevenció i detecció primerenca de problemes de salut mental

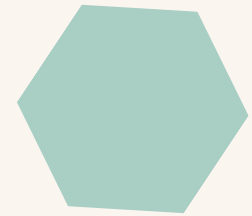
SIGNES D'ADVERTIMENT DE PROBLEMES DE SALUT MENTAL



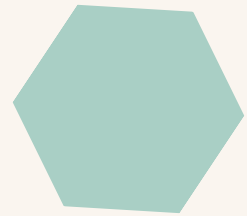
Canvis a l'estat d'ànim



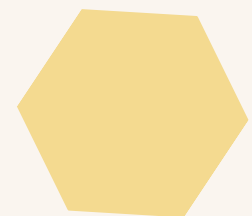
Problemes de concentració



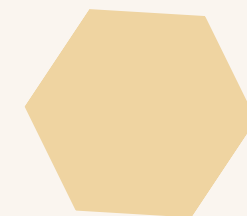
Aïllament social



Abús de substàncies



Canvis en el comportament



Comportaments autodestructius

Prevenció i detecció primerenca de problemes de salut mental

LA IMPORTÀNCIA DE CERCAR AJUDA

És important buscar ajut primerenc si es presenten aquests signes, ja que la intervenció primerenca pot marcar la diferència en el tractament. Buscar suport en amics, familiars o professionals de la salut mental és valent i essencial per superar els desafiaments emocionals i millorar la qualitat de vida. La salut mental és tan important com la salut física, i cercar ajuda és el primer pas per recuperar l'equilibri emocional.

Exemple pràctic

Identificar senyals d'alerta en un mateix o en amics propers i reflexionar sobre com oferir suport o cercar ajuda professional.

Exercici

Investigar i familiaritzar-se amb els recursos de salut mental disponibles a la comunitat, com ara línies telefòniques d'ajuda o serveis d'assessorament.

Llista de recursos de salut mental disponibles al Baix Llobregat per a persones joves

TINGUEU EN COMPTE QUE ÉS IMPORTANT VERIFICAR LA DISPONIBILITAT I ELS DETALLS DE CONTACTE ACTUALITZATS ABANS D'UTILITZAR QUALSEVOL D'AQUESTS RECURSOS:

1. Servei de Salut Mental del Baix Llobregat (SSMBL):

- Ofereixen serveis d'atenció i assessorament en salut mental per a persones joves.

- Lloc web: SSMBL

2. telèfon de l'Esperança:

- Una organització que proporciona suport emocional i prevenció del suïcidi mitjançant una línia telefònica d'ajuda.

- telèfon: 717 003 717

- Lloc web: telèfon de l'Esperança

3. Creu Roja Joventut - Baix Llobregat:

- Poden oferir suport i recursos per a joves que enfronten problemes de salut mental i d'altres dificultats.

- Lloc web: Creu Roja Joventut - Baix Llobregat

4. Centres d'Atenció Primària (CAP):

- Els CAP al Baix Llobregat poden proporcionar serveis d'atenció mèdica i assessorament en salut mental. Pots contactar amb el teu CAP local per obtenir informació específica.

5. Programa Jove Terapèutic Baix Llobregat:

- Un programa adreçat a joves que necessiten suport en salut mental.

- Lloc web: Programa Jove Terapèutic

6. Associació de Familiars de Persones amb trastorn Mental (AFEM):

- AFEM pot oferir suport a familiars de persones amb trastorns mentals, cosa que també pot ser valuosa per a joves.

- Lloc web: AFEM Baix Llobregat

7. Fundació Orienta:

- Ofereixen serveis d'orientació i suport psicològic en línia per a joves.

- Lloc web: Fundació Orienta

8. Institut de Salut Mental Fundació Vidal i Barraquer:

- Ofereixen serveis de salut mental i psicoteràpia per a persones joves.

- Lloc web: Fundació Vidal i Barraquer

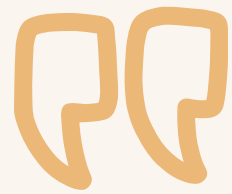
9. Salut Jove - Generalitat de Catalunya:

- Proporciona informació i recursos sobre salut mental per a joves.

- Lloc web: Salut Jove - Generalitat de Catalunya

Assegureu-vos de contactar directament amb aquests recursos per obtenir informació actualitzada sobre els seus serveis i horaris d'atenció, ja que poden estar subjectes a canvis. A més, si estàs en crisi o algú que coneixes està en perill, és important comunicar-se amb un professional de la salut o un servei immediatament d'emergència.

Promovent la salut mental al teu entorn



Ser un líder i defensor de la salut mental a la comunitat és una contribució valuosa que els joves poden fer per promoure el benestar emocional dels qui els envolten.

Exemple pràctic

Participar en activitats de promoció de la salut mental, com esdeveniments de conscienciació o campanyes a xarxes socials.

Exercici

Identificar una idea o projecte per promoure la salut mental entre els amics, companys de classe o familiars, i planificar-ne la implementació.

Promovent la salut mental al teu entorn

AQUÍ HI HA ALGUNS SUGGERIMENTS SOBRE COM FER-HO:

EDUCAR SOBRE SALUT
MENTAL

SER UN AMIC SOLIDARI

USAR LES XARXES SOCIALS DE
MANERA POSITIVA

FOMENTAR CONVERSES
OBERTES

LIDERAR GRUPS DE SUPORT

DESAFIAR L'ESTIGMA

SENSIBILITZAR LA
COMUNITAT

PROMOURE PRÀCTIQUES
D'AUTOCURA

PARTICIPAR EN CAMPANYES DE
CONCIENCIACIÓ

celebra els teus èxits!

LA VIDA ÉS PLENA DE REPTES QUE HEM DE VÈNCER DIA A DIA. CELEBRAR-LOS TÉ MOLTES CONSEQÜÈNCIES POSITIVES. ET DIEM QUINS SÓN AQUESTS BENEFICIS I LES MILLORS MANERES DE FESTEJAR-TE A TU MATEIX.

Reconèixer els teus èxits és una manera de voltejar-te a veure a tu mateix i admetre que has fet un gran esforç per aconseguir el que desitges; et fa consent que tens les capacitats necessàries per obtenir cada cosa que et proposes a la vida.

Exemple pràctic

Reflexionar sobre èxits personals recents i compartir-los amb altres persones de confiança.

Exercici

Establir metes realistes i assolibles a curt i llarg termini, i dissenyar un pla d'acció per assolir-les.

Exercici: Establiment de Metes i Pla d'Acció

Aquí teniu un resum de l'exercici per establir metes realistes i desenvolupar un pla d'acció:

1. **Identifica Metes:** Defineix metes a curt termini (1 mes - 6 mesos) i metes a llarg termini (6 mesos - 5 anys).
2. **Descripció de Metes:** Escriv cada meta de manera clara i específica, utilitzant el format "Vull [acció] per a [resultat] per a [data]".
3. **Passos Intermedis:** Divideix les teves metes en passos més petits i manejables que et portaran cap a elles.
4. **Dates Límit:** Assigna dates límit realistes a cada pas intermedi.
5. **Recursos i Suport:** Identifica els recursos necessaris i considera si requereix suport d'altres persones.
6. **Pla d'acció:** Creeu un pla d'acció detallat amb tots els passos, dates límit i recursos.
7. **Revisió i Ajust:** Programa revisions regulars i ajusta el teu pla segons calgui.
8. **Celebració de Assoliments:** Celebra els teus èxits, fins i tot els petits, per mantenir-te motivat.

Aquest procés us ajudarà a establir i assolir metes de manera efectiva i us proporcionarà una direcció clara per treballar cap als vostres objectius.



RECORDA QUE AQUEST MANUAL NOMÉS ÉS UNA GUIA, I ÉS IMPORTANT ADAPTAR LES ACTIVITATS I EXERCICIS A LES NECESSITATS INDIVIDUALS. CADA SECCIÓ PROPORCIONARÀ INFORMACIÓ DETALLADA I PRÀCTICA PER AJUDAR ELS JOVES A DESENVOLUPAR HABILITATS I PRÀCTIQUES SALUDABLES PER ENFORTIR LA SALUT MENTAL.

FINS A LA PROPERA!

Contacta'ns!

CORREUS ELECTRÒNICS

ocelldefoc@cordibaix.org

fanaldelbaix@cordibaix.org

XARXES SOCIALS

ocelldefoc_fanaldelbaix



TELÈFON D'ASSISTÈNCIA

634 31 36 40
662 21 33 85

SI CONEIXES ALGÚ QUE PUGUI
NECESSITAR-HO

TRUCA
JA!

