



ESPAI JOVE PER A LA SALUT MENTAL

Fitxa informativa

QUI SOM?

QUÉ ÉS L'ALFABETITZACIÓ EN SALUT MENTAL?

PER QUÈ NECESSITO MILLORAR ELS MEUS CONEIXEMENTS?

QUÈ ÉS L'ESPAI JOVE?

QUINA INFORMACIÓ HI PUC TROBAR?

La nostra institució

El **Centre d'Higiene Mental Les Corts** va encetar les seves activitats al 1975 per iniciativa d'un col·lectiu de professionals amb la finalitat de desenvolupar un projecte de salut mental comunitària als districtes de Barcelona.

Els nostres objectius inclouen la **promoció** de la salut mental, la **prevenció** dels trastorns mentals i l'**educació per la salut**. Amb aquesta finalitat, la nostra institució desenvolupa una campanya d'educació sanitària per a la salut mental.

Alfabetització

L'alfabetització en salut mental, fa referència al conjunt de coneixements, habilitats i actituds que una persona té sobre salut mental.

Aquest terme engloba **els coneixements i les creences entorn als problemes emocionals i els trastorns mentals**, que ajuden al seu reconeixement, maneig o prevenció. S'inclouen aspectes com:

1. Els coneixements i creences sobre les **causes** dels trastorns, els **factors de risc**, les **fonts d'autoajuda** (com buscar informació) i l'**assistència professional disponible**.
2. Les habilitats per a **reconèixer el patiment psicològic** o trastorns específics.
3. Les actituds que faciliten el reconeixement i la cerca adequada d'ajuda.

Aquesta perspectiva és important perquè posa un major èmfasi en els coneixements i habilitats de la població sobre la salut mental i en la **capacitació de les persones** que experimenten símptomes inhabilitants.

Seguint les recomanacions de diferents institucions internacionals i nacionals, com la **Organització Mundial de la Salut (OMS)** o el **Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya**, des del Centre d'Higiene Mental "Les Corts" hem valorat l'oportunitat i la conveniència de desenvolupar el Projecte "**Espai Jove**" per a la **promoció i la prevenció de la salut mental** adreçat a la població jove dels districtes de Les Corts i Sarrià-Sant Gervasi.

Per què és important?

Els trastorns mentals i per consum de substàncies són un dels principals problemes de salut en la societat actual. Segons dades epidemiològiques aquests trastorns **afecten a més del 20% de la població**, convertint-se en un dels principals problemes de la sanitat pública.

Aquesta situació afecta també a la **població jove**, en edats compreses entre l'inici de l'adolescència i l'edat adulta. D'aquesta manera incideix en un moment evolutiu crucial, constituint un **problema important pel seu desenvolupament biològic, psicològic i social** en aquestes edats.

Diversos estudis revelen que el 75% de les persones que pateixen algun tipus de trastorn mental en l'edat adulta van experimentar el seu inici abans dels 24 anys (Kessler, 2005), dels quals podem observar que el **50% haurà tingut el seu inici entre els 12 i els 18 anys de vida**.

Aquestes dades sustenten la present **campanya "Espai Jove"** de promoció i prevenció de la salut mental adreçada:

- ☐ **Als joves** que són la població diana del projecte.
- ☐ A les **famílies** d'aquests joves; pares o tutors legals.
- ☐ Als **professionals** que exerceixen la seva activitat **en contacte directe** amb els joves: **equips educatius** dels centres escolars, **equips sanitaris** d'Atenció Primària de Salut, equips dels **centres socials** i d'**altres recursos comunitaris**.

Si creus que tu o alguna persona propera està sofrint aquest problema emocional i estàs preocupat, dóna la volta a la fitxa...

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental entra a la nostra pàgina web: www.espaijove.net

“L’Espai Jove”

És un **programa comunitari d’educació sanitària** amb una **durada prevista de 3 anys** (2012-2014), adreçat als joves dels districtes de **Les Corts i Sarrià-Sant Gervasi**. La finalitat de la intervenció és **augmentar el nivell de coneixements sobre salut mental** en la població **jove**, les **famílies** i els **professionals** que treballen en contacte directe amb ells. Amb aquest objectiu, la nostra institució ha elaborat **20 fitxes informatives sobre salut mental** dirigides als joves i **2 manuals** per a professionals sanitaris i equips educatius.

Quines **intervencions** inclou el programa als **districtes de Les Corts i Sarrià-Sant Gervasi**?

☐ **Campanya informativa** dirigida a tota la població.

Mitjançant la difusió de la intervenció amb pòsters, díptics, xerrades i la distribució de les fitxes informatives i els manuals sobre salut mental.

☐ **Creació de la pàgina web www.espaijove.net** adreçada als joves.

Eina informativa d’accés immediat pels joves on podeu trobar informació acurada relacionada amb el benestar emocional, la salut mental i la salut física; com hàbits saludables en relació a l’alimentació, el descans o l’exercici físic, informació sobre els problemes emocionals o trastorns mentals més prevalents i un espai per la resolució de dubtes en forma de Consulta Online.

☐ Oferta de **formació**:

a) Dirigida als **joves i les famílies**:

Oferim **tallers de sensibilització adreçats a joves que cursen E.S.O, Batxillerat o cicles formatius** i llurs **famílies**, a través de les AMPAS escolars, on es treballaran les fitxes informatives creades amb aquest propòsit.

b) Dirigida a **professionals de l’àmbit sanitari, social, educatiu i comunitari**.

Oferim **tallers de formació específica** als professionals que exerceixen la seva activitat professional en els Serveis d’Atenció Primària de Salut, tant a la consulta com a l’espai de consulta oberta del programa Salut i Escola, els professionals de l’àmbit educatiu, social i comunitari, com professors, mestres, monitors i altres **professionals que treballen en contacte directe amb els joves**.

La formació inclou l’explicació del **desenvolupament a l’adolescència**, el concepte de salut mental, **les conductes saludables i de risc en salut mental**, els trastorns més prevalents i orientació sobre la **xarxa comunitària de serveis**.

Per a més informació

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental o fer alguna consulta, entra a la nostra pàgina web: **www.espaijove.net**