



# SALUT MENTAL

Fitxa informativa

QUÈ ÉS LA SALUT MENTAL?

QUÈ SÓN LA RESILIÈNCIA I L'ESTRÈS?

QUINES CARACTERÍSTIQUES SÓN SALUDABLES?

QUÈ ENS POT AJUDAR?

QUAN POSEM EN RISC LA NOSTRA SALUT MENTAL?

## Què és?

Segons l'Organització Mundial de la Salut, la salut mental **"és l'estat de benestar emocional i social que permet a la persona ser capaç de realitzar-se, fer front a l'estrès normal de la vida, treballar productiva i profitosament, sent capaç de contribuir i participar en la seva comunitat"**.

D'altra banda, els problemes de salut mental afecten a la nostra capacitat de gaudir en els diversos àmbits de la vida, com l'escola, el treball i les relacions amb els altres.

## Resiliència i estrès

La gran majoria de la gent jove no pateix cap tipus de problema mental greu, fins i tot la majoria d'aquells que pateixen adversitats severes poden mantenir una bona salut mental.

La **resiliència** és un concepte que explica aquesta **capacitat de les persones per adaptar-se a les situacions adverses** de la vida d'una manera positiva, reduint o minimitzant els impactes negatius sobre la salut mental i el benestar.

L'**estrès** fa referència a la manera particular que té cada persona per afrontar les activitats i els reptes que es presenten al nostre dia a dia. Més específicament, representa

el **desajust entre les capacitats de la persona i les exigències personals o que provenen de l'entorn**. Aquest desajust provoca una situació de "desbordament" que afecta les capacitats de la persona, que pot arribar a bloquejar-se.

Està demostrat que uns alts nivells d'estrès sostingut afecten el nostre sistema immunitari, reduint la seva capacitat de resposta, i això provoca que la persona emmalalteixi de manera més freqüent i perllongada.

## Característiques saludables

Unes **habilitats personals saludables** ens permeten gaudir de la vida i adaptar-nos als reptes i adversitats que se'ns presenten, afavorint la nostra salut mental. Com per exemple:

☐ **Assumir reptes i objectius realistes**, utilitzant la capacitat d'esforç i de lluita personal.

☐ **Tenir flexibilitat** per valorar alternatives i/o idees diferents a les nostres, des del respecte pel nostre criteri i el dels altres.

☐ **Diferenciar desitjos**, és a dir, allò que ens fa il·lusió **de les necessitats**, que seria allò que ens cal o ens falta, per tirar endavant o arribar als objectius que ens proposem.

☐ **Tolerar els errors** assumint la pròpia responsabilitat, intentant no adjudicar-la als altres, sense una justificació o culpabilització excessiva.

☐ **Assumir les capacitats i els límits personals**.

☐ **Sentir i expressar sentiments i emocions**, encara que siguin molt intensos.

☐ **Donar importància al que tenim i el que som**, sense minimitzar o sobrevalorar el que ens manca.

## “Fitness” mental

L'estrès pot reduir-se mitjançant la pràctica del que anomenem “fitness” mental. Aquí proposem algunes estratègies efectives:

☞ **Sumar moments emocionals positius:** Quan les preocupacions ens angoixen, és útil recordar que no duren per sempre, encara que tinguem la sensació contrària. Recorda tots aquells moments que t'han produït benestar, consol, tendresa, confiança, i altres emocions positives per poder-les visualitzar i recordar quan ho necessitis.

☞ **Aprendre maneres d'afrontar els pensaments negatius:** Els pensaments negatius poden ser insistents i sorollosos, tenen la particularitat d'ocupar molt d'espai dins del nostre cap. Intentar bloquejar-los mai funciona. Una bona alternativa serà permetre l'entrada de pensaments positius que desplacin als altres, i ocupin l'espai que no tenen.

☞ **Connectar amb un mateix:** És a dir, estar “online” amb un mateix, de manera que el cos, els pensaments, i les emocions estiguin en sintonia, per informar de com ens sentim en cada moment.

☞ **Posar-se metes i objectius realistes:** Construir propostes realistes i possibles que permetin apropar-nos a les nostres expectatives i desitjos.

☞ **Somiar despert:** Disposar d'un moment per aturar-nos i relaxar-nos. Com a exemple podries provar el següent exercici: Tanca els ulls, imaginat a un lloc tranquil, relaxant, i respira lenta i profundament. Sigui on sigui on et porta l'imaginació, deixa't envoltar per aquest clima relaxant creant una sensació de pau i tranquil·litat.

## Factors de risc

**La salut física i la salut mental es veuen afectades** quan es produeixen alteracions en els àmbits següents:

☞ **Alimentació:** quan hi ha descontrol, desorganització, restricció dels aliments, una ingesta compulsiva, utilització de fàrmacs per restringir la gana, purgues o vòmits, entre d'altres.

☞ **El descans** i el ritme de la son: el risc es dona quan sotmetem el cos a un règim de descans diferent del que necessita per recuperar-se del desgast quotidià.

☞ **Les relacions amb als altres,** és a dir, quan les relacions estan basades en el sotmetiment, l'agressió, l'abús o la dependència.

☞ **El consum de tòxics** (alcohol, tabac, cànnabis, cocaïna...) afecten el nostre estat d'ànim, el cos, el rendiment personal i intel·lectual, i pot desencadenar una patologia de salut mental.

## 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](http://www.espaijove.net)