

CUIDAM LA SALUT MENTAL DELS NOSTRES FILLS

xerrada 29/01/2024 Mercè Cabot

Què és la salut mental?

La salut mental és l'estat de benestar emocional en el qual la persona pot pensar, sentir i actuar davant la vida de forma plena. Inclou com fem servir l'estrès, com ens relacionem amb els altres, com ens adaptem a diferents situacions i com prenem decisions.

L'OMS defineix la salut com un estat complet de benestar físic, mental i social, no solament com l'absència de malalties i, en aquest sentit, una vida no és saludable si no gaudeix d'una bona salut mental.

“Per promoure la nostra salut mental necessitaríem tenir una família estable que pugui cuidar de la nostra afectivitat. També, poder construir relacions socials adequades, tenir relacions d'amistat amb iguals i poder gestionar bé el temps”.

(Luisa Lázaro. Psiquiatra)

Què és el benestar emocional?

Tenir bona salut mental vol dir ser conscient de les pròpies emocions i saber manejar-les.

El benestar emocional el constitueixen el conjunt de sensacions positives derivades d'un funcionament mental que ens permet afrontar o adaptar-nos a les situacions i demandes ambientals. La salut mental pot variar al llarg de la vida. De les diferents experiències viscudes es poden aprendre estratègies per millorar la salut mental.

Hàbits positius de salut mental

- Realitzar exercici físic de forma regular
- Respectar els horaris de son.
- Menjar de forma saludable i equilibrada.
- Evitar drogues que afectin el desenvolupament del cervell.

- Tenir un entorn familiar estable que atengui les nostres necessitats afectives.
- Construir relacions socials i d'amistat saludables.
- Compartir experiències i cultivar relacions recíproques, de suport mutu, amb amistats i persones conegudes.
- Organitzar-se el temps per evitar enfrontar-se a factors estressants innecessaris.
- Prendre temps per relaxar-se, desconnectar, descansar...

L'ADOLESCÈNCIA: LA RECERCA DE LA PRÒPIA IDENTITAT

Exercir el radicalisme per fer tot allò oposat a les propostes familiars

Formes desafiantes o oposicionistes. NO és provocació

Integració amb el grup d'iguals

Rebuig i distanciament de la família

Modelar els propis gustos, idees i comportaments

Explorar límits i experimentar maneres alternatives a les apreses per trobar les pròpies senyes d'identitat

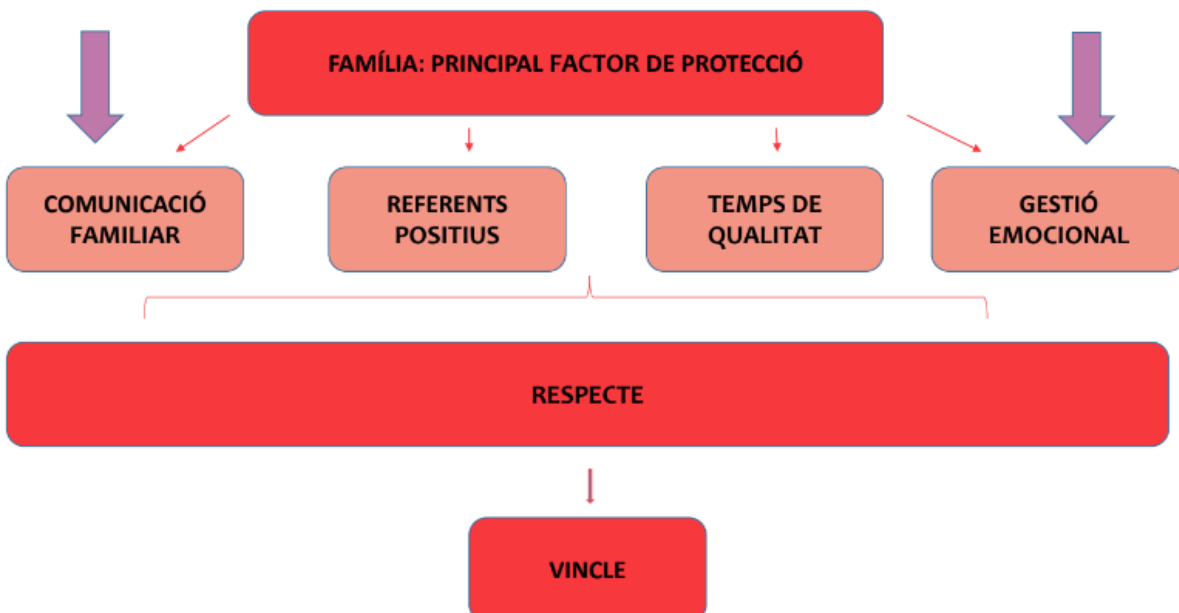
COMPRENDRE

POSAR LÍMITS

TREBALLAR L'AUTONOMIA I LA RESPONSABILITAT

MADURACIÓ EMOCIONAL

CORRECTE DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL



Factors de protecció

1. Factors de protecció personals

- Comprensió i expressió de les nostres emocions.
- Habilitats per a la comunicació emocional.
- Gestió de les emocions.
- Habilitat de resolució de conflictes.
- Tècniques d'autocontrol.
- Assertivitat.
- Habilitats socials.
- Demanar opinió o ajuda quan sorgeixen dificultats. A qui?
- Receptivitat envers nous coneixements.
- Ser conscients de què pensam i com pensam.
- Confiança en la meva persona.

2. Factors de protecció familiars

- Bona relació amb els membres de la família.
- Suport de la família.
- Sentir-se útil per algú.

3. Factors de protecció socials

- Integració social (pràctica esportiva, associacions, clubs, etc.)
- Bones relacions amb les seves amistats.
- Bones relacions al centre educatiu.
- Comptar al menys amb una persona significativa.
- Tenir mascotes que depenguin de nosaltres.

SERVEIS I RECURSOS

1

FUNDACIÓ ANAR

Telèfon 24h

900202010 (menors d'edat)

600505152 / 917260101 (majors d'edat)

2

GIPEC. Grup d'intervenció psicològica en emergències.

Col·legi Oficial de Psicologia Illes Balears.

112

3

OBSERVATORI PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI (IBSALUT)

nicole.haber@ibsalut.es / coorssaps@ibsalut.es

Programa **coeduca salut** i **coeduca salut mental**

(per a centres educatius i de serveis socials)

Coorsaps: igual que coeduca salut però per persones adultes (programa pilot)

4

OBIA. oficina balear de la infància i l'adolescència.

dretsmenor@obia.caib.es

971177206

Línia d'atenció a la infància i l'adolescència 24h

116 / 111

5

061 SAMU

Programa pilot d'atenció i seguiment al suïcidi

6

CONVIVEXIT. Protocol d'actuació en cas de risc autolític centres educatius.

https://www.caib.es/sites/convivexit/ca/conductes_autolatiques/

7

TELÈFON DE L'ESPERANÇA 24h

971 46 11 12

palma@telefonodelaesperanza.org

8

AFASIB.

Associació Familiars i Amics Supervivents per Suïcidi Illes Balears

657 716 340

asociacionafasib@gmail.com

9

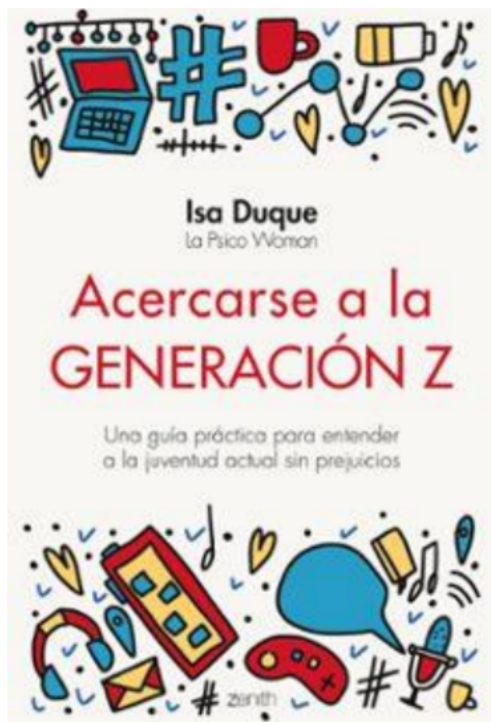
(Des)integrades (3 salut mental + AFASIB)

Programa de prevenció del suïcidi des de l'àmbit social i comunitari.

maollers@3salutmental.com

SERVEIS I RECURSOS

Llibre recomanat:



**MOLTES
GRÀCIES!!**



vola vola



@pedagogavolavola



mercecabot@gmail.com