



# EspaiJove.net

**Un espai per a la salut mental**

**Entra i consulta'ns el que vulguis!**

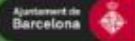
Un especialista resoldrà els teus dubtes de manera anònima.



Segueix-nos al Twitter i Facebook

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

Amb el suport de



## **“ESPAIJOVE.NET:**

### ***un espai per a la salut mental”***

***“Programa de promoció de la salut mental i prevenció dels trastorns mentals en la població jove”***

**Lluís Lalucat, Rocio Casañas, Maria Torres, Jessica Baron i Juanjo Gil**

# ESPAIJOVE.NET

Programa **d'alfabetització en salut mental** que té com a finalitat:

- **Promoció** de la salut mental,
- **Prevenció, comprensió i detecció** dels trastorns mentals,
- **Eradicació de l'estigma**,
- **Cerca d'ajuda** en la població jove.

## **Població:**

- **Joves 12-18 anys escolaritzats.**
- **Població adulta en contacte: famílies, professionals** de l'àmbit **educatiu, sanitari, serveis socials, comunitaris i oci.**

# ALFABETITZACIÓ EN SALUT MENTAL

Engloba els **coneixements i creences** sobre els problemes emocionals i els trastorns, que faciliten la seva **prevenció, detecció i gestió** (A. Jorm, 2007):

1. **Causes** dels trastorns.
2. **Factors** de protecció i de risc.
3. **Síntomes incipients** dels trastorns.
4. **Recursos i xarxa assistencial** per a la cerca d'ajuda.

# ESCOLES: Activitats de sensibilització i formació

1ESO → *Les nostres emocions*

2ESO → *HH.SS.; bullying i ciberbullying*

3ESO → *Ansietat, depressió i autolesió*

4ESO → *Trastorns de la conducta alimentària (TCA)*

1Batx.ni CF → *Abús de substàncies i trastorns psicòtics*

2Batx. i CF → *SM en 1a persona (Obertament i Activament)*

# ESCOLES: Activitats de sensibilització i formació

## 1ESO → *Les nostres emocions*

- Comprensió emocions i connexió amb el cos.
- Interacció emocions amb el pensament i la conducta.

## 2ESO → *HH.SS.; bullying i ciberbullying*

- Habilitats socials.
  - Detecció assetjament i orientació sobre abordatge.
- Èmfasi importància grup classe davant situacions d'assetjament.

## 3ESO → *Ansietat, depressió; autolesió i suïcidi*

- Comprensió com afecta la tristesa i la por.
- Senyals d'alerta i abordatge situacions d'autolesió o sospita de ideació autolítica.
- Reducció del estigma i augment cerca d'ajuda.

# ESCOLES: Activitats de sensibilització i formació

## 4ESO → *Trastorns de la conducta alimentària (TCA)*

- Gestió de l'exigència i la crítica. Tristesa i por.
- Senyals d'alerta i orientació en la cerca d'ajuda.

Treball sobre l'estigma que envolta als TCA.

## 1Batx.ni CF → *Abús de substàncies i trastorns psicòtics*

- Comprensió esquizofrènia i trastorns psicòtics.
- Relació entre tristesa i consum de substàncies.
- Senyals d'alerta i cerca d'ajuda.

## 2Batx. i CF → *SM en 1a persona (Obertament i Activament)*

- Explicació en 1era persona d'un problema de SM.
- Reducció de tabús i estereotips que afavoreixen l'estigma.

# POBLACIONS EN CONTACTE: Primers auxilis en SM

- **CONSORCI EDUCACIÓ BCN.**
- **PROFESSIONALS ATENCIÓ PRIMÀRIA.** Programa SiE.
- **PROFESSIONALS DISPOSITIUS COMUNITARIS.** PIJs.
- **FAMÍLIES.** AMPAs escoles i centres comunitaris.

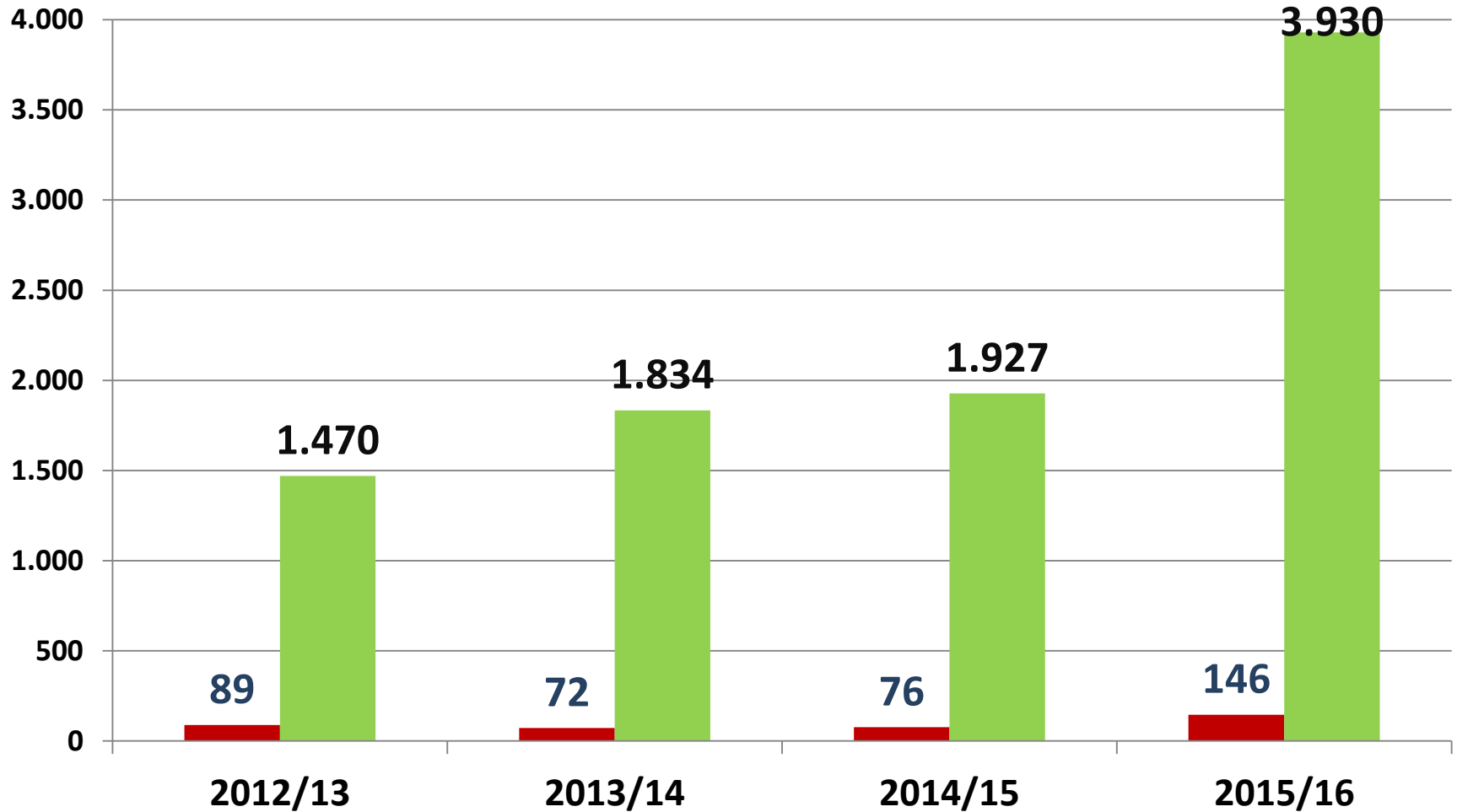
## *1ers Auxilis en SM;*

- *Comprensió SM i TM.*
- *Senyals d'alerta.*
- *Pautes d'actuació davant una crisi de SM.*
- *Abordatge de la demanda del jove i acompanyament en la cerca d'ajuda.*

# Dades del projecte



# Tallers Joves: Centres Educatius



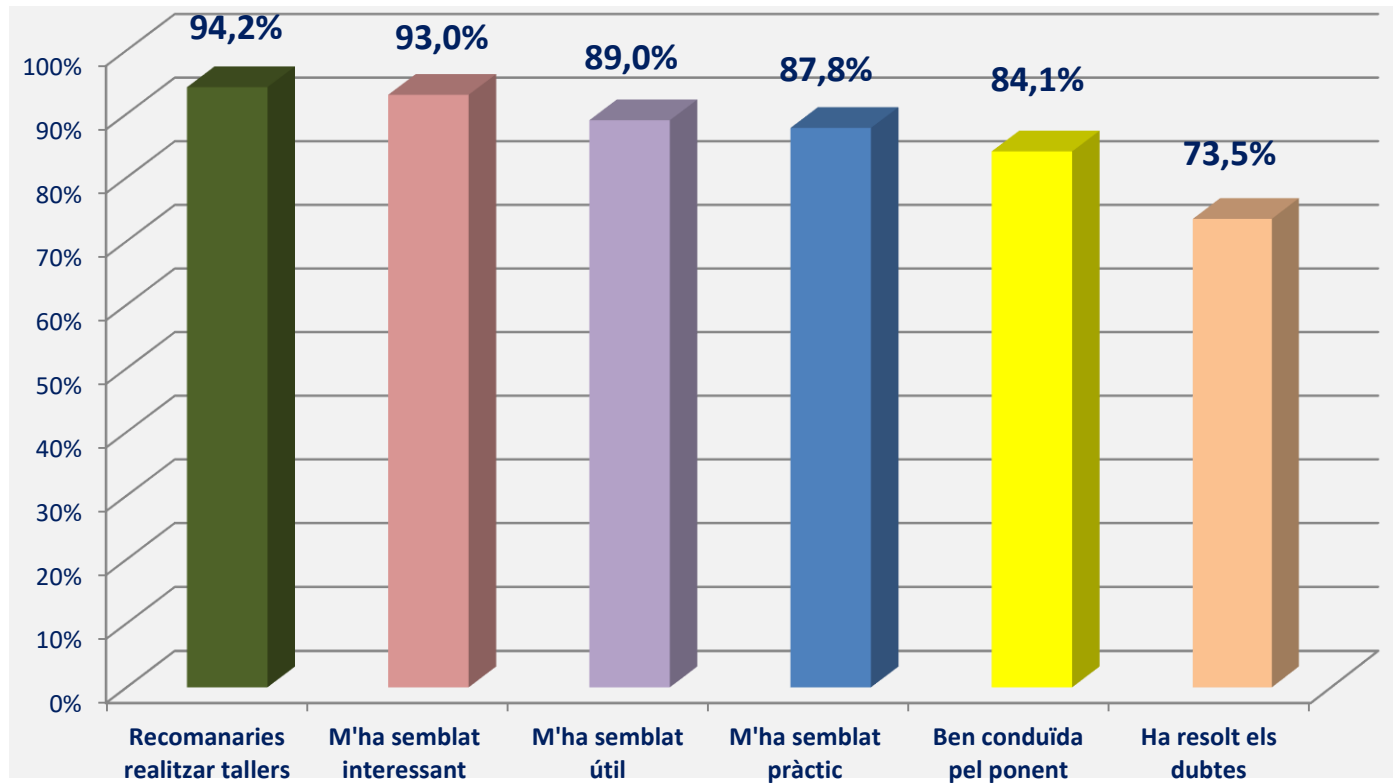
# Evolució Espaijove.Net

Centres Educatius	2012/13		2013/14		2014/15		2015/16		TOTALS	
	Hores tallers	Assistents	Hores tallers	Assistents	Hores tallers	Assistents	Hores tallers	Assistents	Hores tallers	Assistents
Escola Els Arcs	6	180	12	354	6	180	9	270	33	984
Escola Lleó XIII	-	-	-	-	2	60	10	300	12	360
Escola Pia Sarrià	32	600	18	520	13	390	9	360	72	1.870
IES Costa i Llobera	22	240	20	360	20	480	20	360	82	1.440
IES Joan Boscà	15	330	18	540	18	487	15	450	66	1.807
IES Joan Fuster	-	-	-	-	-	-	17	510	17	510
IES Les Corts	-	-	-	-	3	90	20	570	23	660
IES Menéndez Pelayo	-	-	-	-	6	180	11	330	17	510
IES Montserrat	-	-	-	-	-	-	6	180	6	180
IES Serrat i Bonastre	14	120	4	60	8	60	12	60	38	300
Institució Cultural CIC	-	-	-	-	-	-	18	540	18	540
<b>TOTALS</b>	<b>89</b>	<b>1.470</b>	<b>72</b>	<b>1.834</b>	<b>76</b>	<b>1.927</b>	<b>146</b>	<b>3.930</b>	<b>384</b>	<b>9.161</b>

# RESULTATS: ENQUESTA SATISFACCIÓ

Mostra: 2.787 joves

Curs escolar: 2016-2017





# MOLTES GRÀCIES

**Contacte:**

**Rocío Casañas:**

[rocio.casanas@chmcorts.com](mailto:rocio.casanas@chmcorts.com)

**Juanjo Gil:**

[juanjo.gil@chmcorts.com](mailto:juanjo.gil@chmcorts.com)