

CURS PRESENCIAL

# Salut mental i emocional juvenil. Detecció, formació i intervenció

**2, 9 i 16 de febrer de 2023**

## Presentació

Des de fa anys, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) manifesta la necessitat d'actuar en la salut mental i emocional de la població i, per les característiques de la seva etapa evolutiva, el col·lectiu juvenil és un dels més vulnerables. A Catalunya, s'estima que entre el 10 i el 20% dels adolescents pateixen algun trastorn mental i el suïcidi ja és la primera causa de mort entre les persones joves.

Malauradament, la crisi sanitària i social de la COVID-19 i les seves nombroses conseqüències com ara la situació de confinament, l'aïllament social, la pèrdua de persones estimades, els esdeveniments traumàtics viscuts, la pèrdua de rutines i l'estrès psicosocial experimentats han provocat un empitjorament generalitzat en aquest àmbit de la salut.

Encara que la problemàtica sigui preocupant i reclami una intervenció immediata i efectiva, el col·lectiu juvenil té diferents punts forts que poden ajudar a millorar la situació. Sabem que tenim la capacitat d'afrontar amb èxit situacions desfavorables i volem dotar els i les professionals de les eines per ajudar en la recuperació, l'adaptació i desenvolupament favorable davant de circumstàncies adverses.



## Objectius

1. Detectar potencials problemàtiques de salut mental i emocional.
2. Alfabetitzar en el concepte de salut mental i emocional.
3. Reduir l'estigmatització i el secretisme de forma responsable, eliminant els mites i informació errònia.
4. Mostrar el context actual de forma entenedora i educar en la terminologia adequada.
5. Promoure l'accés a l'ajuda.
6. Formar en els factors de risc i factors protectors.
7. Formar en tècniques de gestió emocional basades en la recerca de recursos d'afrontament i la resiliència.
8. Reduir les potencials conductes autolítiques i suïcides.
9. Recercar, treballar i mostrar les intervencions i recursos disponibles existents.
10. Fomentar el treball participatiu per incentivar al col·lectiu juvenil a dissenyar les possibles intervencions a realitzar en el seu entorn més pròxim.



## **PRIMERS AUXILIS PSICOLÒGICS (PAP)**

### **1. INTRODUCCIÓ A LA SALUT MENTAL I EMOCIONAL JUVENIL**

Salut mental i emocional: Definició

L'impacte de la Covid-19

L'estigma i els mites

Emocions, pensaments, comportament i fisiologia

### **2. LES PRINCIPALS PROBLEMÀTIQUES**

El trauma

L'estrès, ansietat i atacs d'ansietat

La simptomatologia depressiva

Els trastorns de conducta alimentaria

L'abús de pantalles

L'insomni

Les autolesions

### **3. LA GESTIÓ EMOCIONAL**

Concepte i definició

Estils d'afrontament

La caseta de la resiliència

La conducta heurística

Enfortiment i ampliació de tècniques d'afrontament: BASIC PH

Primers Auxilis Psicològics - 6 C's

El treball amb grups

### **4. LA IDEACIÓ I CONDUCTA SUÏCIDA JUVENIL - UNA REALITAT AMAGADA**

Terminologia

Mites

Context i dades

Principals teories

Factors de risc i protectors

Intervencions

Avaluació de la conducta

Recursos disponibles

### **5. ACOMPANYAMENT INDIVIDUAL**

Resolució de dubtes individuals

Acompanyament en casos concrets

### Docent

**Isaac Lloveras.** Psicòleg i sociòleg per la Universitat d'Illinois a Chicago. Màster en Polítiques Públiques i Socials (UPF), postgrau en Psicologia d'Urgències i Catàstrofes (UB). Doctorand en Ciències de la Salut a la Universitat Internacional de Catalunya. Desenvolupa programes de detecció, formació universal i intervenció en risc en l'àmbit de la salut mental i emocional i la prevenció del suïcidi.

### Lloc de realització

**UPF-BSM** (Barcelona School of Management).  
Universitat Pompeu Fabra.  
Balmes, 134. Barcelona

### Durada

15 hores

### Horari

de 9.00 a 14.30 hores, amb 30 minuts de pausa per sessió.

### Destinataris

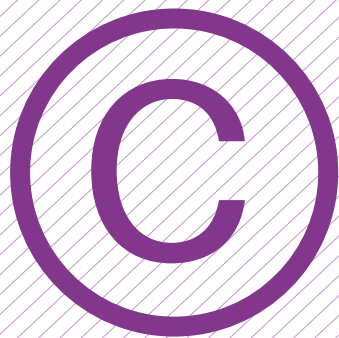
Tècnics de les àrees de joventut, serveis socials.

### Certificat

Es lliurarà un certificat d'assistència a les persones que assisteixin al 80% de les hores lectives de **2 sessions**, com a mínim, i d'aprofitament sí, a més, superen el curs.

### Inscripcions

El termini d'inscripció finalitza el dia **26 de gener de 2023**. La inscripció és gratuïta i el nombre de places és limitat. Per a la selecció de les inscripcions es tindrà en compte la cobertura territorial (s'afavorirà la participació del màxim nombre d'ajuntaments possible) i l'ordre de recepció de les sol·licituds. La formalització de la inscripció es farà per mitjà del formulari que trobareu al web de la Federació: [www.fmc.cat](http://www.fmc.cat).



### Organitza:

Federació de Municipis de Catalunya

