



CURS PRESENCIAL

Salut mental i emocional juvenil. Detecció, formació i intervenció

2, 9 i 16 de juliol de 2024

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. 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 d'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 als i les professionals de les eines per ajudar en la recuperació, l'adaptació i desenvolupament favorable davant de circumstàncies adverses.

La Federació de Municipis de Catalunya, a través dels i les professionals amb els que treballa, també ha detectat un empitjorament en el malestar mental i emocional de les persones joves. Des de la Federació es considera imperatiu seguir impulsant polítiques i accions que tinguin la capacitat de prevenir, protegir i promoure la vida saludable en aquest àmbit tal com ho fa en la salut física, afectiva, sexual i reproductiva. Podem afirmar que la Federació s'implica en la salut de les persones joves, i té ganes de fer més per la salut mental i emocional del col·lectiu juvenil.



Objectius

Els objectius que es pretenen assolir són els següents:

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 disseminar les possibles intervencions a realitzar en el seu entorn més pròxim.

D'aquesta forma, estem transformant a les persones participants en **guardians de la salut mental i emocional** de les persones joves d'arreu. Entenem que la perspectiva d'aquestes jornades hauran de ser des d'un punt de vista optimista i constructiu. Ja que el desig de qualsevol persona que desenvolupa una problemàtica de salut mental és el de retornar a un estat de benestar.



programa

Introducció a la salut mental i emocional juvenil

Definicions clau

Característiques evolutives bàsiques

L'impacte de la Covid19

Estigma i mites

Factors de risc

Principals problemàtiques

L'ansietat: estrès i atacs de pànic.

La depressió: simptomatologia i funció

Soledat, relacions socials i vincles

Alteracions de conducta alimentaria

Les fòbies i el trauma: mites i realitats

L'abús de pantalles i substàncies.

El Dol

Les autolesions i la prevenció de la ideació i conducta suïcida

Acompanyament

Estils d'afrontament

Anàlisi funcional de conducta

Recursos d'afrontament - gestió emocional

6 C's primers auxilis psicològics

Model de probabilitat d'elaboració

Entrenament assertiu sistemàtic

Processos cognitius involucrats

La memòria

La concentració

Les relacions socials

Desenvolupament i interrupció d'hàbits

Circuits neuronals involucrats

Entrenament mental i visualització



Docents

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

Llengua d'impartició

Català

Destinataris

Personal de l'administració local catalana que treballi amb adolescents i/o joves.

Certificat

Es lliurarà un certificat d'assistència a les persones que acreditin la participació a un mínim del 80% de les hores lectives de, com a mínim, **dues sessions**, i d'aprofitament si, a més, realitzen satisfactòriament els exercicis proposats al llarg del curs.

Inscripcions

El termini d'inscripció finalitza el dia **25 de juny de 2024**. 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.

Organitza:

Federació de Municipis de Catalunya



Federació de
Municipis de
Catalunya

