

**Programa de
Primers Auxilis
en Salut Mental Juvenil
(PASM-JUVE)
*en temps de COVID-19***



FÒRUM FEDAIA

28 d'octubre del 2020

Jenifer Martín i Natàlia González

Primers auxilis en salut mental juvenil (PASM-JUVE)

QUÈ ÉS?
PER A QUI?
PER QUÈ?
ORIGENS?
COM?
PER A QUÈ?

QUÈ ÉS?

- ▶ És un programa psicoeducatiu que ofereix formació sobre salut mental, vida emocional i patiment psicològic.
- ▶ Facilita estratègies i recursos per a la detecció, acompanyament, escolta, suport emocional i orientació de com demanar ajuda i recursos disponibles.

PER A QUI?

Població diana de la formació:

JOVES

(16–25 anys)

- 3 Unitats didàctiques de 75 min

ADULTS i

PROFESSIONALS

- 6 Unitats didàctiques de 90 min

PER QUÈ?

La salut mental és cosa de tots/es

- ▶ **1 de cada 5 persones** experimentarà algun trastorn mental (TM) al llarg de la seva vida.
- ▶ **50% de les persones** amb diagnòstic de TM han experimentat el seu inici entre els 12 i els 24 anys.
- ▶ **Població jove** ha vist incrementat el seu risc de patiment psicològic i TM degut a la pandèmia de la **COVID-19**.
- ▶ **Alfabetització** i els **PASM** són intervencions preventives per a la salut mental juvenil.

Declaració Internacional sobre Salut Mental Juvenil

Una visió, uns principis i un pla d'acció compartits per a la prestació de serveis de salut mental a joves de 12 a 25 anys



Imagina un món on:

- Tots els joves tinguin una vida plena i puguin complir els seus somnis i esperances
- Tots els joves siguin respectats, valorats i ajudats per les seves famílies, amics i comunitats
- Els joves sentin que tenen la capacitat d'exercir el seu dret a participar en les decisions que els afecten
- Els joves amb problemes de salut mental rebin el suport i l'assistència que necessiten, quan i on ho necessitin
- Cap jove amb problemes de salut mental hagi de suportar estigma, prejudicis ni discriminació
- El paper de suport als joves per part de la família i dels amics sigui valorat i estimulat

Objectius per als propers 10 anys

1. Els índexs de suïcidi entre joves de 12 a 25 anys s'hauran reduït un 50% com a mínim durant els propers deu anys. Aquest objectiu mínim significa que no acceptem que la mort d'un jove per suïcidi sigui inevitable.
2. Tots els joves seran educats de manera que puguin preservar la seva salut mental. Seran capaços de reconèixer els signes de dificultats de la salut mental i sabran com accedir a ajuda per a la salut mental si ho necessiten.
3. La formació en salut mental juvenil haurà de ser un component estàndard de tots els programes formatius d'atenció sanitària, social i juvenil.
4. Tots els serveis d'atenció primària utilitzaran protocols de valoració i intervenció de salut mental juvenil.
5. Tots els joves i les seves famílies o cuidadors tindran accés a serveis especialitzats de valoració i intervenció de salut mental en espais adequats per als joves.
6. La valoració i la intervenció especialitzades seran accessibles de manera immediata a tots aquells joves que les necessitin amb urgència.
7. Tots els joves de 12 a 25 anys que necessitin intervenció especialitzada gaudiran de continuïtat assistencial en la transició de l'adolescència a l'inici de la fase adulta. Les transicions d'un servei a un altre sempre s'hauran de fer mitjançant una derivació formal i presencial, amb participació del jove, la seva família/cuidadors i cadascun dels serveis involucrats en la seva atenció.
8. Dos anys després d'haver accedit a serveis especialitzats de salut mental, el 90% dels joves podran declarar que participen d'una activitat social, ocupacional o educativa significativa.
9. Tots els serveis de nou desenvolupament especialitzats en salut mental juvenil hauran de presentar evidències de participació juvenil en el procés de planificació i desenvolupament d'aquests serveis.
10. Un mínim del 80% dels joves hauran de poder declarar-se satisfets amb la seva experiència assistencial als serveis de salut mental.
11. Un mínim del 80% de les famílies es declararan satisfetes d'haver-se sentit respectades i incloses com a participants en la seva atenció.

Per què una Declaració Internacional sobre Salut Mental Juvenil?

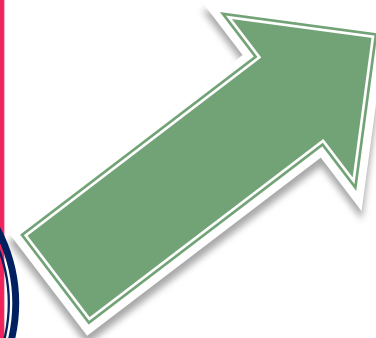
"Les declaracions internacionals que articulen valors, objectius i normes fonamentals han tingut un paper important en la millora de la qualitat de l'assistència en diverses àrees de la medicina"

(Bertalan i McGorry 2005)

L'Organització Mundial de la Salut (2011) reconeix la salut mental com un dels problemes sanitaris principals que afecten avui dia els joves d'arreu del món. En aquest moment, un de cada quatre joves de 12 a 25 anys està patint un període amb problemes de salut mental, i és probable que tres quartes parts dels adults que pateixen problemes de salut mental hagin desenvolupat aquestes dificultats abans dels 24 anys.

(Kessler et al. 2005).

La Declaració Internacional sobre Salut Mental Juvenil (2011) articula principis i objectius fonamentals per a la prestació de serveis de salut mental juvenil. L'objectiu de la declaració és influir sobre com pensem i com responen les persones a les necessitats de salut mental dels joves, i s'utilitzarà per recollir suports per desenvolupar arreu del món serveis de salut mental juvenil adients i adequats.



L'Organització Mundial de la Salut (OMS, 2011) reconeix la salut mental com un dels problemes sanitaris principals que afecten avui dia els/les joves d'arreu del món. En aquest moment, un de cada quatre joves de 12 a 25 anys està patint un període amb problemes de salut mental, i és probable que tres quartes parts dels adults que pateixen problemes de salut mental hagin desenvolupat aquestes dificultats abans dels 24 anys (Kessler et al. 2005).

ORIGENS?

"Mental Health First Aid" (MHFA) 2002

"Youth Mental Health First Aid" (Youth MHFA) 2007

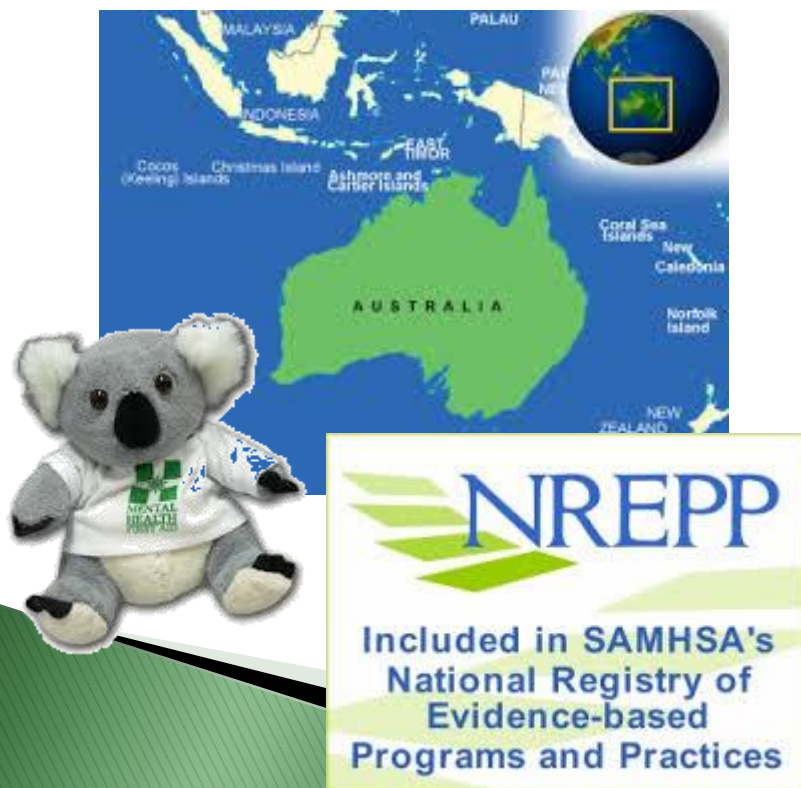
"Teen Mental Health First Aid" (tMHFA) 2016



Mental Health Literacy 1997

Conjunt de "coneixements i creences sobre els trastorns mentals que ajuden al seu reconeixement, maneig o prevenció"

- ✓ Reconeixement dels trastorns mentals
- ✓ Fomentar actituds anti-estigma
- ✓ Cerca d'ajuda professional



ORIGENS?

Eficàcia dels programes MHFA, Youth MHFA i Teen MHFA:

MHFA per a adults

(Kitchener & Jorm, 2006)

- Beneficis les creences de l'eficàcia dels tractaments.
- Millores i confiança en conductes d'ajuda.
- Disminució de la distància social de les persones amb patiment mental.

MHFA i Youth MHFA

(Hadlackzky et al., 2014)

- Millora el coneixement sobre la salut mental.
- Disminueix l'estigma.
- Augmenta les conductes de suport fins a 6 mesos després de l'entrenament.
- Millora l'alfabetització en salut mental.

Teen MHFA

(Hart 2016,2018)

- Augmentar les intencions de suport de primers auxilis i alfabetització en salut mental en adolescents.
- A tMHFA adaptat a nens/es d'entre 7 i 9 anys, alguns canvis positius només es van mantenir durant 3 mesos



necessitat d'un major refinament del curs.

COM?

Contingut del programa PASM-JUVE:

1	- Salut mental, vida emocional i mapa de les emocions. - Benestar i malestar emocional.
2	- Patiment emocional/psicològic/mental. - Detecció del malestar emocional i patiment psicològic.
3	Pla d'actuació DAESO: ○ Detecció del malestar/patiment emocional ○ Acostament al i la jove ○ Escolta activa i empàtica ○ Suport emocional i psicològic ○ Orientació de com demanar ajuda i recursos disponibles

COM?

Contingut del programa PASM adults:

1	– Salut mental, vida emocional i mapa de les emocions. – Benestar i malestar emocional.
2	– Patiment emocional/psicològic/mental. – Detecció del malestar emocional i patiment psicològic.
3	– Trastorns mentals en l'adolescència i joventut. – Crisi en salut mental .
4-6	Pla d'actuació DAESO: ○ Detecció del malestar/patiment emocional ○ Acostament al i la jove ○ Escolta activa i empàtica ○ Suport emocional i psicològic ○ Orientació de com demanar ajuda i recursos disponibles

COM?

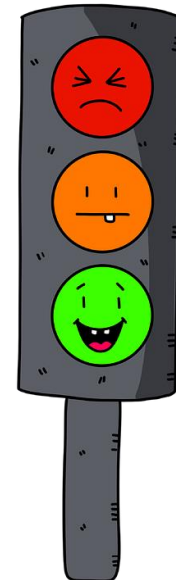
► **Forma:**

- Modalitat grupal (10–20 assistents)
- Presencial i/o telemàtica
- Dinàmica interactiva i participativa
- Avaluació del programa

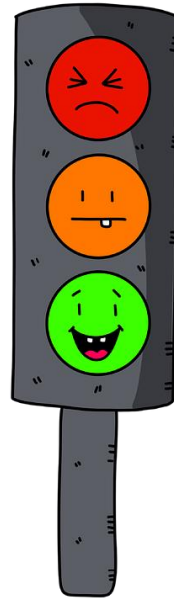
PRÀCTICA DEL SEMÀFOR REDUÏDA

MATERIAL NECESSARI:

- 1 (llapis, boli, subratllador) de color **vermell**
 - 1 (llapis, boli, subratllador) de color **taronja**
 - 1 (llapis, boli, subratllador) de color **verd**
- Alternativa: 3 targes/objectes d'aquests colors

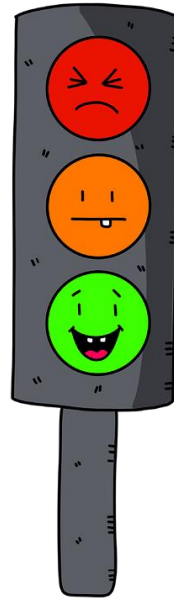


PRÀCTICA DEL SEMÀFOR REDUÏDA



VALORA ELS RISCOS DE LES
SEGÜENTS SITUACIONS

SITUACIÓ 1:



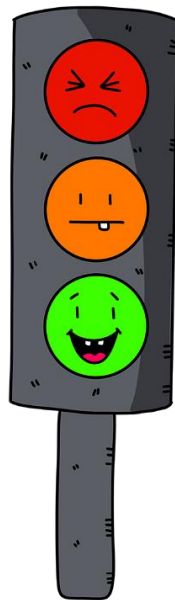
**PORTAR POSADA LA MASCARETA
AL TRANSPORT PÚBLIC**

SITUACIÓ 2:



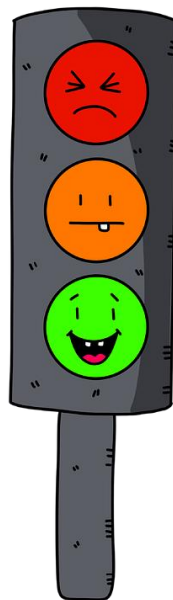
**CONDUIR UN VEHICLE HAVENT
CONSUMIT ALCOHOL**

SITUACIÓ 3:



**ESTAR AMB UNA PERSONA
SENSE MASCARETA EN UN ESPAI TANCAT
SENSE VENTILACIÓ, DURANT 20 MINUTS,
I MANTENINT LA DISTÀNCIA**

SITUACIÓ 4:



CAS DE L'ÀLEX

Cas de l'Àlex

Sóc monitor d'un esplai de caps de setmana. Fa dos anys que coordino el mateix grup de nois i noies, i hem fet una bona pinya. Són 12 joves, 7 nois i 5 noies.

Després de la Covid-19, post confinament i tornada de nou a l'escola, noto que els joves estan més neguitosos, irritables i que toleren pitjor les indicacions dels educadors que prèviament. També he d'admetre el costat positiu del confinament, ja que tenen més ganes de fer coses, estan més motivats, es proposen voluntaris per totes les activitats i tenen molta energia.

Sóc monitor d'un esplai de caps de setmana. Fa dos anys que coordino el mateix grup de nois i noies, i hem fet una bona pinya. Són 12 joves, 7 nois i 5 noies.

Després de la Covid-19, post confinament i tornada de nou a l'escola, noto que els joves estan més **neguitosos, irritables i que toleren pitjor les indicacions** dels educadors que prèviament. També he d'admetre el costat positiu del confinament, ja que tenen **més ganes de fer coses, estan més motivats, es proposen voluntaris per totes les activitats i tenen molta energia.**

De tots, hi ha un noi, l'Àlex, de 12 anys que em preocupa més.

Abans de la pandèmia, era un noi tímid, li costava expressar-se en les dinàmiques, però a l'hora de fer jocs, es comunicava amb la resta i percebiem que s'ho passava bé.

Últimament, el trobo més aïllat del compte. No vol participar en les activitats i inclús en els jocs es mostra rumiatiu i distant. La resta de nois i noies comencen a deixar-lo de banda i després de tantes negatives a les seves propostes i de mostrar-se mutista, ja no intenten apropar-se.

De tots, hi ha un noi, l'Àlex, de 12 anys que em preocupa més.

Abans de la pandèmia, era un noi tímid, li costava expressar-se en les dinàmiques, però a l'hora de fer jocs, es comunicava amb la resta i percebíem que s'ho passava bé.

Últimament, el trobo més aïllat del compte. No vol participar en les activitats i inclús en els jocs es mostra rumiatiu i distant. La resta de nois i noies comencen a deixar-lo de banda i després de tantes negatives a les seves propostes i de mostrar-se mutista, ja no intenten apropar-se.

Pregunto a la família i m'explica que durant el confinament ha rebut missatges ofensius d'altres joves de l'escola, nega que siguin de l'esplai on considera que té els únics "amics", encara que no tenen molta relació.

Durant el confinament jugaven junts a jocs de la Play i feien videotrucades puntuals per parlar de jocs i consoles.

Pregunto a la família i m'explica que durant el confinament **ha rebut missatges ofensius d'altres joves de l'escola**, nega que siguin de l'esplai on considera que té els únics "amics".

Durant el confinament jugaven junts a jocs de la Play i feien videotrucades puntuals per parlar de jocs i consoles.

S'ha aïllat al domicili, només surt per anar a l'escola i a l'esplai els caps de setmana.

Ha deixat de jugar en línia amb els companys de l'esplai i juga sol, passant hores a la seva habitació tancat.

S'ha aïllat al domicili, només surt per anar a l'escola i a l'esplai els caps de setmana.

Ha deixat de jugar en línia amb els companys de l'esplai i juga sol, passant hores a la seva habitació tancat.

La seva tutora comenta que en el temps que passa a l'Institut, tant a classe com a l'hora del pati, l'Àlex es queixa als docents de mal de panxa, mal de cap... També manifesta que vol marxar a casa, i si es pot trucar a la família.

La tutora explica que les primeres vegades sí que va trucar a casa. Li han fet algunes proves a nivell físic que conclouen que tot està bé.

La tutora comenta que últimament segueix queixant-se d'aquests malestars físics.

La seva tutora comenta que en el temps que passa a l'Institut, tant a classe com a l'hora del pati, l'Àlex es queixa als docents de mal de panxa, mal de cap... També manifesta que vol marxar a casa, i si es pot trucar a la família.

La tutora explica que les primeres vegades sí que va trucar a casa. Li han fet algunes proves a nivell físic que conclouen que tot està bé.

La tutora comenta que últimament segueix queixant-se d'aquests malestars físics.

La psicopedagoga de l'escola li ha comentat a la tutora que com que estan fent seguiment del cas, s'ha entrevistat amb la família, pare i mare i ha pogut percebre que a casa hi ha moltes discussions i una alta conflictiva adulta, comenta la mare, en privat, que està pensant en separar-se.

La psicopedagoga de l'escola li ha comentat a la tutora que com que estan fent seguiment del cas, s'ha entrevistat amb la família, pare i mare i ha pogut percebre que a casa hi ha moltes discussions i una alta conflictiva adulta, comenta la mare, en privat, que està pensant en separar-se.

L'última cosa que s'ha detectat en les últimes setmanes és que la mare ha hagut d'acompanyar a l'Àlex a l'esplai perquè manifesta no voler venir.

A la porta, s'ha vist com la mare insisteix en el fet que entri però ell no vol i s'ha sortit a mirar de gestionar la situació.

Només ha entrat amb el compromís que en comptes d'estar tota l'estona completa, estarà una estona breu.

L'última cosa que s'ha detectat en les últimes setmanes és que la mare ha hagut d'acompanyar a l'Àlex a l'esplai perquè manifesta no voler venir.

A la porta, s'ha vist com la mare insisteix en el fet que entri però ell no vol i s'ha sortit a mirar de gestionar la situació.

Només ha entrat amb el compromís que en comptes d'estar tota l'estona completa, estarà una estona breu.

Què puc fer per ell?

Com em puc apropar?



Utilitzar el pla d'acció de 5 passes DAESO:

1. Detectar el malestar o patiment psicològic d'un jove en els seus diferents àmbits social, emocional, físic, cognitiu i educatiu.
2. Aprendre habilitats per aproximar-nos a un jove amb un possible malestar emocional i/o patiment psicològic.
3. Escoltar de forma activa i empàtica.
4. Suport emocional a un jove que pateix.
5. Orientar sobre els recursos professionals adequats disponibles, i de recolzament social i autoajuda per a un/a jove.

PER A QUÈ?

- ▶ **Adquirir coneixements** per a identificar i reconèixer el malestar/patiment mental, els seus signes, factors associats i determinants.
- ▶ **Millorar actituds i conductes** per a escoltar sense prejudicis, comprendre i oferir recolzament.
- ▶ **Desenvolupar habilitats d'actuació** en primers auxilis en salut mental.
- ▶ **Aprendre a orientar a l'ajuda professional** adequada.

Per a més informació sobre el programa:

www.espaijove.net



93.445.44.64 (Dill.-dij. de 8.30 a 19.30h; Dv 8.30 a 14.30h)



consulta@espaijove.net



[@espaijove.net](https://twitter.com/espaijove.net) i [@EspaiJovePro](https://twitter.com/EspaiJovePro)



[espai_jove_net](https://www.instagram.com/espai_jove_net)



[espaijove.net](https://www.facebook.com/espaijove.net)

MOLTES GRÀCIES!