

# Una guia per navegar per la salut mental infanto-juvenil

Oferir orientacions per acompanyar els infants, adolescents i joves amb problemes de salut mental és l'objectiu dels nous materials elaborats per la Federació Salut Mental Catalunya i Spora Sinergies.

## FEDERACIÓ SALUT MENTAL CATALUNYA

**T**enir una problemàtica de salut mental és quelcom comú i habitual si atenem a les estadístiques de l'Organització Mundial de la Salut (OMS): una de cada quatre persones tindrà un problema de salut mental durant la seva vida. Per tant, és molt probable que una persona de l'entorn proper, o una mateixa, presenti una problemàtica de salut mental.

En aquesta línia, és especialment rellevant el contrast que hi ha entre la predominança que tenen les problemàtiques de salut mental i el poc coneixement que existeix sobre aquestes. A diferència d'altres situacions comunes de pèrdua de salut, no es tenen gairebé coneixements o recursos quan cal enfrontar-se per primera vegada a un problema de salut mental.

Aquest desconeixement no és casual. Per una banda, la salut mental és un tema tabú, sobre el qual no es parla obertament. Per una altra, és un tema que està travessat per molts estereotips i prejudicis negatius que ofereixen una visió completament esbiaixada de les problemàtiques de salut mental. Ambdós elements, el tabú i

els estereotips, es retroalimenten entre si creant un cercle de desinformació i confusió sobre una circumstància que és habitual: tenir un problema de salut mental.

Les situacions de salut mental són quelcom variable, on les circumstàncies són canviants. Aquest fet comporta que calgui anar fent

les situacions que es viuen amb infants, adolescents i joves amb una problemàtica de salut mental.

Donar orientacions per a les famílies i altres figures acompanyants, posant en escena aquells elements que són significatius a l'hora de donar sentit a la situació, així com aquells elements ne-

*<< Les pautes poden ajudar les famílies i altres figures a identificar necessitats i construir sentits saludables per relacionar-se amb infants, adolescents i joves amb una problemàtica de salut mental. >>*

correccions per mantenir el rumb en l'acompanyament a infants, adolescents i joves amb un problema de salut mental.

### Navegar la salut mental dels joves i infants

Tenir pautes per navegar significa disposar de coneixements per prendre decisions que permetin establir un rumb i corregir-lo tants cops com sigui necessari davant

cessaris per poder traçar un rumb des del qual relacionar-se amb ells i elles.

Conviure amb infants, adolescents i joves amb una problemàtica de salut mental pot suposar una experiència intensa i desorientadora. Les pautes poden ajudar les famílies i altres figures a identificar necessitats i construir sentits saludables per relacionar-s'hi. Transmetre orientacions per poder crear un lloc des d'on actuar per



construir rutes per poder afrontar les situacions de salut mental, tant des del punt de vista dels infants, adolescents i joves, com de les persones que els acompanyen.

Es tracta d'aportar coneixements per tal que les famílies i altres figures puguin elaborar estratègies de relació que els permetin travessar el malestar, el conflicte i el patiment amb una perspectiva de cura i de suport mutu.

Visibilitzar les necessitats de la família o d'altres figures d'acompanyament en salut mental ajuda a entendre aquesta realitat i a donar una resposta que suposi

una millora del benestar personal. Un fet que pot revertir positivament en la millora de l'infant o jove.

### Guies de la Federació Salut Mental Catalunya

L'any 2020, la Federació SMC ha publicat quatre guies perquè els familiars i les figures que acompanyen els infants, adolescents i joves amb problemes de salut mental disposin de més coneixements i eines. Les guies, elaborades conjuntament amb la consultoria social Spora Sinergies, i amb

el finançament de la Fundació Probitas i DKV, tracten l'aïllament, les autolesions, les situacions de tensió i conflicte, i la xarxa de salut mental.

Amb la publicació dels nous materials (quatre guies) i la posada en marxa dels posteriors tallers de capacitat, es pretén contribuir a la capacitat de familiars i professionals de diferents àmbits que treballen amb infants, adolescents i joves amb problemes de salut mental, en serveis no especialitzats en salut mental.

El projecte s'ha fet mitjançant un procés participatiu que ha recollit el coneixement d'experts per experiència pròpia, familiars i professionals (un total de 79 persones).

### Guies disponibles en pdf:

- Aïllament en infants, adolescents i joves.
- Autolesions en infants, adolescents i joves.
- Situacions de tensió i conflicte en infants, adolescents i joves.
- La xarxa de salut mental: orientacions i suports.

<https://www.salutmental.org/la-salut-mental/biblioteca-salut-mental/infancia-i-jovenut/>

