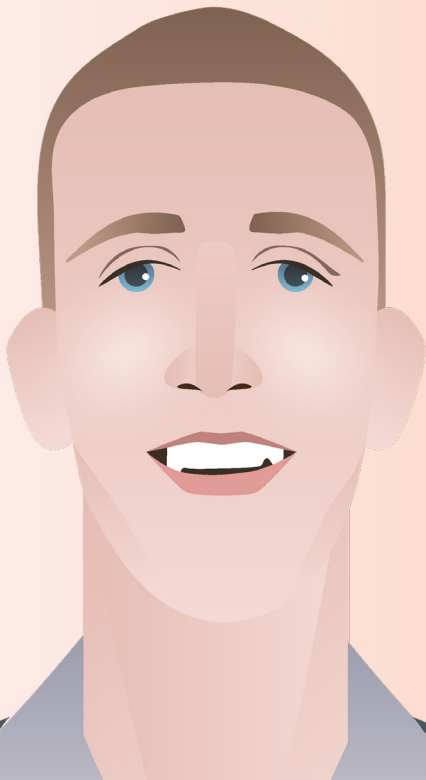


# Calendari 23/24

# INFANTS I JOVES

## REFERENTS DE L'ACTIVISME SOCIAL



### L'estigma de la salut mental

Un de cada quatre catalans d'entre 11 i 18 anys s'ha autoleionat alguna vegada. Paral·lelament, el 43% dels menors han tingut pensaments suïcides. Són dues dades punyents, reflectides en l'enquesta de benestar emocional que els departaments de Salut i Educació de la Generalitat van dur a terme l'any passat entre 270.000 alumnes des de cinquè de primària fins a batxillerat. La mateixa enquesta explica també que les temptatives de suïcidi en nenes han augmentat el 195% des de la pandèmia i el 10% en nens, tot i que les morts per suïcidi s'han mantingut estables.

Malgrat aquestes estadístiques impactants i el fet que 1 de cada 4 persones té o tindrà un problema de salut mental al llarg de la seva vida, segons l'Organització Mundial de la Salut, aquesta qüestió encara és un estigma a casa nostra i sovint les persones que pateixen trastorns mentals s'han d'enfrontar amb la discriminació, els prejudicis i la manca de comprensió del seu entorn. Això els repercuteix en l'autoestima, en dificulta la inclusió i és un dels factors determinants que es relacionen amb un risc més gran de suïcidi.

Cal, doncs, parlar de salut mental i educar en una societat més inclusiva que abordi aquests trastorns des de la igualtat d'oportunitats i el diàleg.

## Abril

KEVIN BREEL

### Salut mental

"Durant molt de temps m'he sentit com si visqués dues vides diferents: d'una banda, hi ha la vida que tothom veu i, de l'altra, la que només veig jo". Amb aquestes paraules arrenca el colpidor monòleg *Confessions d'un còmic deprimit*, que el monologuista canadenc Kevin Breel va protagonitzar quan només tenia 19 anys per visibilitzar públicament la problemàtica de la salut mental, especialment entre joves i adolescents. El vídeo, en què Breel explica com conviu diàriament amb aquesta segona vida ("la d'algú que lluita intensament contra la depressió"), és una de les xerrades TED més vistes de la història i ja acumula més de 4 milions de visualitzacions.

L'èxit del monòleg el va impulsar a convertir-se en un jove activista amb l'objectiu de posar el focus sobre la necessitat de trencar el tabú al voltant dels problemes de salut mental. Gràcies al seu plantejament sincer, emotiu i humorístic d'aquesta problemàtica i als seus dots d'orador, a Breel l'han convocat per impartir xerrades a les universitats més prestigioses del món, i també ha escrit diversos llibres, com les seves elogiades memòries *Boy Meets Depression*, en què s'endinsa en les parts més tèrboles de la seva infància i narra amb honestat els seus moments de llum i també els de foscor, com ara els seus pensaments suïcides recurrents.

Ha estat un dels ambaixadors de la campanya Bell Let's Talk, que té l'objectiu de posar fi als prejudicis al voltant de les malalties mentals, i també ha rebut diversos premis i reconeixements al seu activisme social. Recentment, la revista *Parade* va situar el jove en la seva llista de "Mil·lennistes més influents del món", al costat de figures com Mark Zuckerberg.

## Kahoot!

### Participants

Totes les edats

### Temps

1 hora aproximadament

### Material

Ordinador

### Espai

- Dins l'aula

### Breu explicació

Proposa de fer un Kahoot de forma individual, que inclourà diverses preguntes, falsos mites i altres aspectes sobre la salut mental. Cada estudiant ha d'entrar a l'enllaç que es proporciona del Kahoot. Un cop dins, s'ha d'identificar amb un nom d'usuari que mantindrà durant tot el joc.

### Desenvolupament

Preguntes del Kahoot tipus verdader/fals:

- 1. La salut mental és només per a persones amb trastorns greus.** Fals
- 2. Buscar ajuda és un senyal de debilitat.** Fals
- 3. La salut mental no és un problema real, és només falta de voluntat.** Fals
- 4. Els nens no poden tenir problemes de salut mental.** Fals
- 5. La salut mental no pot millorar.** Fals

## Kahoot!

### Preguntes del Kahoot:

**1. Quina de les activitats següents pot ajudar a millorar la salut mental?**

- a) Practicar exercici regularment
- b) Passar llargues hores davant de la pantalla sense descans
- c) Consumir grans quantitats d'alcohol
- d) Evitar el contacte social

**2. Què és l'ansietat?**

- a) Una reacció normal davant de situacions estressants
- b) Un trastorn mental que no requereix atenció
- c) Una emoció que només afecta algunes persones
- d) Una malaltia fictícia inventada per la societat

**3. Quin factor pot contribuir a la salut mental positiva?**

- a) Mantenir una rutina saludable de son
- b) Consumir alcohol excessivament
- c) Ignorar els problemes emocionals
- d) No buscar ajuda professional

**4. Quina de les accions següents pot ajudar a reduir l'estrès?**

- a) Ignorar els problemes i no afrontar-los
- b) Consumir aliments poc saludables en excés
- c) Practicar tècniques de relaxació com la respiració profunda o la meditació
- d) Augmentar el consum de cafeïna

**5. Quin dels següents no és un símptoma comú de depressió?**

- a) Tristesa persistent
- b) Pèrdua d'interès en activitats que abans es gaudien
- c) Augment de l'energia i la motivació
- d) Fatiga o pèrdua d'energia

**6. Què significa l'autoestima en relació amb la salut mental?**

- a) Sentir satisfacció amb un mateix i valorar-se
- b) Ser dependent de l'opinió dels altres
- c) És un indicador de debilitat emocional
- d) És un concepte irrellevant

**7. Quins són alguns dels signes d'alerta de la depressió en adolescents?**

- a) Apatia i manca d'energia
- b) Baix rendiment acadèmic
- c) Comportament agressiu
- d) Totes les anteriors

