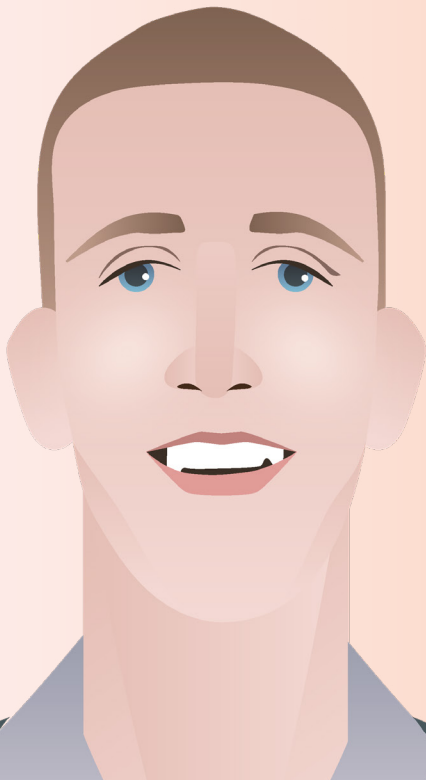


Calendari 23/24

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 autolezionat 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.

Taller d'art terapèutica

Participants

Totes les edats

Temps

1 hora aproximadament

Material

- Pintura
- Cartolines / folis
- Pinzells
- Llapis de colors

Espai

- Dins l'aula

Breu explicació

Organitza un taller d'art terapèutica en què les persones participants puguin expressar les pròpies emocions a través de l'art. Proporciona materials d'art com pintures, llapis de colors, paper, i proposa activitats creatives com el dibuix lliure, la pintura emocional o la creació de mandales. Anima'ls a explorar les emocions a través de l'art i a compartir les seves obres i experiències amb el grup. Aquesta activitat pot ajudar a reduir l'estrès, millorar l'estat d'ànim i fomentar l'autoexpressió i la connexió amb les altres persones.

Desenvolupament

Introducció i objectiu: presenta el taller explicant que l'art terapèutica és una forma d'expressió que permet explorar i processar emocions a través de la creativitat. L'objectiu del taller és proporcionar un espai segur on les persones participants puguin expressar-se lliurement a través de l'art i compartir les seves experiències emocionals amb el grup.

Preparació de l'espai i materials: prepara taules, cadires i prou espai perquè les persones participants se sentin còmodes i puguin treballar en les seves creacions artístiques. Proporciona'ls una àmplia varietat de materials d'art, com ara pintures, llapis de colors, paper, pinzells, etc.

Activitats creatives: proposa diverses activitats creatives per triar, com ara dibuixar un possible problema de salut mental.

Compartir i reflexionar: una vegada que tots i totes hagin completat les obres d'art, convida'ls a compartir les creacions, a explicar per què han dibuixat això i què els representa.

Tancament i reflexió final: clou el taller amb una reflexió final en què les persones participants puguin compartir com s'han sentit després fer aquesta activitat.

