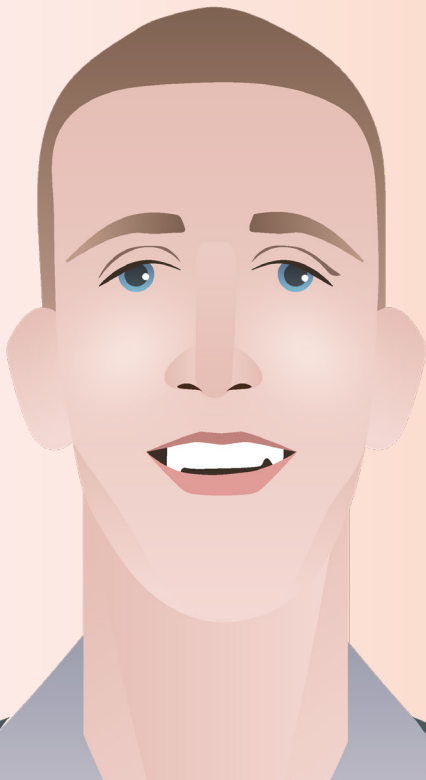


Calendari 23/24

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.

Taula de recursos de salut mental

Participants

Totes les edats

Temps

1 hora i 30 minuts aproximadament

Material

Pòsters, imatges, frases, publicacions en xarxes socials, paraules relacionades amb la salut mental

Espai

• Dins l'aula

Breu explicació

Crea una taula de recursos de salut mental a l'aula amb materials com fulletons informatius, llibres, articles, pòsters o publicacions en xarxes socials que parlin sobre la importància de la salut mental i ofereixin consells pràctics per tenir-ne cura (la persona educadora ha de portar aquests materials). L'objectiu és animar l'alumnat a explorar aquests recursos i a compartir les seves impressions i preguntes en una discussió en grup. Això pot ajudar-los a comprendre millor la importància del benestar emocional i com buscar ajuda quan en necessitin.

A més a més, cada estudiant ha de portar com a mínim una informació sobre la salut mental.

Desenvolupament

Preparació dels materials: abans de començar, exposa tot el material que porta la persona educadora. Assegura't que els materials siguin adequats per a l'edat de l'alumnat i que abordin temes que els resultin rellevants, com ara l'estrès acadèmic, les relacions interpersonals, l'autocura i la gestió de les emocions...

Creació de la taula de recursos: dedica un espai a l'aula per a la taula de recursos de salut mental. Organitza els materials de manera ordenada i atractiva per animar l'alumnat a explorar-los. Etiqueta cada secció amb els temes que tracten els materials per facilitar la cerca. Cada estudiant tindrà el seu torn per explicar el material que aporta per poder treballar-lo.

Aquesta activitat es pot fer telemàtica mitjançant un Drive, de manera que cada estudiant ha d'afegir informació a la taula, o bé a l'aula amb material que porti l'alumnat, de manera que cadascú hi ha de posar la informació que ha dut.

Discussió en grup: anima'ls a compartir les seves impressions, preguntes i reflexions sobre el que han après. Pots plantejar preguntes estimulants com ara "què heu après de nou sobre la salut mental?" o "quines estratègies us semblen més útils per gestionar l'estrès?".

Foment de la consciència i l'acció: per cloure l'activitat, recorda a l'alumnat que la salut mental és una part important del seu benestar global i que és important buscar ajuda quan els en calgui. Anima'ls a utilitzar els recursos de la taula com a guia per tenir cura de la seva salut mental i a compartir aquesta informació amb les amistats i la família.