

## **FEM VISIBLE LA SALUT MENTAL DEL JOVENT, FEM SALUDABLES ELS NOSTRES ESPAIS ASSOCIATIUS!**

Comitè Executiu - Barcelona, 13 de juny de 2015

Tot i que el 20% dels i les joves d'arreu del món pateix alguna mena d'afecció sobre la seva salut mental, com ara l'ansietat o la depressió, aquesta és una qüestió sovint poc visible en l'esfera pública. De manera similar succeeix amb el suïcidi, que tot i ser la segona causa de mort entre els joves de 15 a 29 anys en tot el món i primera a Catalunya en la franja d'edat de 20 a 35 anys, és escassament abordat en l'àmbit públic.

De la mateixa manera, reconeixem que les entitats juvenils som agents facilitadores de salut mental, espais on els i les joves hi comparteixen gran part del seu temps d'oci i treball. És per això que considerem clau capacitar-nos per tal de garantir que aquests siguin llocs saludables, així com ser capaces d'abordar i comptar amb els recursos i aliances necessàries per vetllar per la salut mental de les persones joves.

És per aquestes raons que les entitats membre del CNJC vam acordar dedicar la desena edició de l'Àgora Jove a abordar aquestes qüestions, sota el títol "AssociativaMent! Espai de trobada i debat sobre joves i salut mental". Els objectius específics que ens vam marcar van ser, primer, garantir una base formativa en torn la salut mental dels i les joves, el seu benestar personal i emocional, i els principals trastorns que afecten la població jove (i amb especial importància, el suïcidi). En segon lloc, ens vam proposar realitzar una diagnosi de les causes psicosocials i personals vinculades a la salut mental del jovent, per a continuació passar dotar-nos d'eines, recursos i bones pràctiques per l'abordatge de la salut mental dels i les joves des de les entitats juvenils.

Com a objectius a futur, ens vam proposar generar propostes en l'àmbit de les polítiques públiques que afecten la salut mental de les persones joves, així com treballar per la visibilització i la desestigmació de la salut mental del jovent.

## **PERQUÈ TÉ SENTIT QUE EL JOVENT TREBALLEM PER LA NOSTRA SALUT MENTAL**

Entre 8.000 i 10.000 persones intenten suïcidar-se cada any a Catalunya, i són aquelles persones que ja ho han intentat algun cop, que tenen una major probabilitat d'acabar consumant el suïcidi. Afeccions com ara la depressió major poden arribar a explicar un 60% dels suïcidis consumats, de manera que quan parlem de suïcidi, és indispensable abordar les possibles causes psicosocials vinculades a l'estat emocional i salut mental de les persones.

I és que cal que parlem del suïcidi i el fem visible com a realitat social a Catalunya, ja que avui en dia es tracta de la primera causa de mort entre les persones de 20 a 35 anys a Catalunya. En concret, és dels 12 als 18 anys la franja d'edat on es detecten majors temptatives autolítiques. Entre l'1,5 i un 12,1% dels adolescents entre 12 i 18 anys han intentat algun cop el suïcidi, mentre que entre el 21,7 i 37,9% han tingut algun cop idees suïcides, quan aquesta ràtio per la població en general no arriba al 1 i 15% respectivament.

Més enllà, cal remarcar que el 50% dels trastorns mentals s'inicien en la franja de 12 a 18 anys, i que avui dia la depressió suposa ja la primera causa de discapacitat entre les persones joves. Així, entre un 20 i 30% de les visites al metge de capçalera per part de persones joves responen a simptomatologies vinculades a l'ansietat i la depressió.

Cal doncs, reivindicar una major presència de programes preventius i de promoció de la salut mental que posin al servei de la persona jove recursos i suport de manera accessible i propera. És clau que com a joves posem en valor la nostra salut mental i ens familiaritzem amb el nostre benestar emocional i les principals afeccions que, en algun moment de la nostra vida, podem arribar a patir.

En aquest sentit, cal fer evident que la salut no és tant sols l'absència d'afeccions físiques o trastorns mentals, sinó un estat de plenitud i benestar tant físic com mental, emocional i social, tal i com la defineix l'Organització Mundial de la Salut. En aquest sentit, quan parlem de salut mental no hem de caure en l'error de referir-nos únicament de trastorns o afeccions, sinó també fer referència a les emocions i sentiments, com ara l'alegria, la tristesa, la decepció, l'amor, l'ira o la por, que en darrera instància condicionen com ens sentim i ens relacionem amb els altres. Així, cal que des de les entitats juvenils potenciem l'autoestima, l'empatia i capacitat dels i les joves per afrontar les adversitats i canvis de manera saludable tot gestionant les nostres pròpies emocions, així com aportant els recursos i suports necessaris quan aquesta gestió falli.

Hem pogut detectar que la salut mental és transversal a les nostres vides, existint múltiples elements de l'àmbit laboral, educatiu, comunicatiu, cultural i social que la condicionen. Amb especial importància, múltiples elements en l'entorn de les entitats i d'altres espais de participació, espais on podem arribar a passar moltes hores de les nostres vides, incideixen en el nostre benestar mental. Les incerteses en torn el finançament i ús d'espais, la difícil conciliació de la vida associativa amb l'àmbit laboral, educatiu i personal, la gestió dels temps interns o la manca de reconeixement de la tasca associativa en l'entorn més proper (família, amistats, institucions, societat) són elements d'estrès que poden afectar la salut mental de les persones associades.

Aquests factors psicosocials, vinculats al nostre entorn laboral, educatiu i associatiu més immediat, ens fan entendre que la salut mental és multidimensional i, de la mateixa manera, culturalment específica, lligada a un determinat entorn comunicatiu, cultural i social.

En definitiva, donat l'actual desconeixement que existeix al voltant de la salut mental i emocional de les persones, així com l'estigma respecte a alteracions de la mateixa, creiem que cal fer-la visible i posar-la en valor, especialment, en intersecció amb les persones joves.

## **COMPROMISOS DEL CNJC PER LA VISIBILITZACIÓ I PROMOCIÓ DE LA SALUT MENTAL DEL JOVENT**

Per totes les raons anteriors, les entitats del CNJC acorden estendre el seu treball en l'àmbit de la salut mental, a partir de les accions que es detallen a continuació:

### **Una reivindicació social: els i les joves tenim salut mental**

- Dur a terme una campanya d'impacte sobre la temàtica de l'Àgora Jove, amb l'objectiu de denunciar l'actual invisibilitat respecte d'un tema com és la salut mental dels i les joves, i en particular, les discriminacions i exclusió patides pel jovent en raó del seu estat de salut mental i emocional.
- Fer xarxa amb d'altres entitats expertes en el sector, amb especial esment aquelles que treballen en primera persona, i fer ús dels recursos i expertesa existents en el camp de la salut mental i la lluita contra l'estigma, aportant-hi la perspectiva jove.

### **Accions adreçades a les entitats**

- Treballar per la plena inclusivitat dels nostres espais per tal de promoure'n una participació efectiva des de la diversitat. Hem detectat com les discriminacions patides diàriament des d'esferes diverses, sent-ne manifestacions comuns la LGBT+fòbia, el masclisme i el racisme; així com les expectatives i exigències sobre el jovent respecte els canons de bellesa socialment imposats, els models normatius de parella i familiars, i la pressió de grup i familiars; afecten al nostre benestar emocional. Així, aquestes poden ser font d'afeccions com ara l'ansietat, la depressió, els trastorns sobre la conducta alimentària o fins i tot el suïcidi. És per això que seguirem treballant, com ja hem fet fins ara, per vetllar per uns espais plenament inclusius i la visibilització de models no normatius que en definitiva, permetin la participació des de la diversitat.

- Fer de les nostres entitats espais lliures de "burn-out" associatiu. Adoptar progressivament hàbits saludables al si de la nostra activitat associativa per tal de millorar-ne el treball diari i l'estat emocional de les persones associades. Ens referim, per exemple, a potenciar la comunicació verbal cara a cara, fer uns usos i gestió dels tempos interns i repartiment de les tasques raonables, treballar per una millor gestió de les eines de comunicació interna (correu electrònic, aplicacions de telèfons intel·ligents), o reservar espais de treball específics per l'abordatge de les emocions, l'acompanyament i la gestió d'equips.
- Treballar perquè les entitats juvenils ofereixin formacions en relació a la salut mental, l'acompanyament i la gestió d'equips, amb el suport de la Borsa de Formadors/es del CNJC, posterior a un procés de diagnosi intern per detectar les necessitats de cadascuna.
- Oferir recursos i informació que cada entitat pugui adaptar a les seves necessitats per tal de fer front a l'actual silenci respecte els trastorns i benestar mental, amb la intenció que els i les membres puguin esdevenir agents facilitadors i de seguiment de la salut mental dels i les joves.
- Lluitar contra l'estigma, i en particular, denunciar aquelles situacions en què els mitjans de comunicació, contràriament al seu Codi Ètic, o les institucions públiques, duguin a terme tractaments discriminatoris del jovent en raó del seu estat de salut mental i emocional.
- Potenciar l'eix de salut dins del present i futurs plans de treball, abordant qüestions detectades com a prioritàries, com ara el suïcidi entre els i les joves o el (cyber)bullying.

## **CNJC en els seus espais d'interlocució**

- Traslladar les conclusions i les propostes de l'Àgora Jove als espais d'interlocució on el CNJC participa habitualment.
- Vetllar per un efectiu compliment del protocol informàtic d'actuació front el bullying als centres educatius, tot reivindicant la correcta preparació del professorat, tant respecte dels recursos que el protocol ofereix, com exigint-ne una formació específica sobre gestió emocional per garantir la millor prevenció dels casos d'assetjament.
- Assegurar que l'administració faciliti l'accés als serveis d'atenció de salut mental en espais joves i d'altres.
- Treballar per facilitar l'entrada als centres educatius d'entitats que aborden la salut mental.
- Reivindicar que els Plans d'Acció Tutorial incloguin clàusules que contemplin les especificitats respecte la salut mental dels i les joves, de manera que el patir un trastorn mental no suposi l' interrupció definitiva dels estudis, afectant de manera irreversible la trajectòria d'emancipació dels i les joves.
- Continuar exigint la necessitat de comptar amb sistemes d'avaluació del procés d'aprenentatge de l'alumnat que tinguin en compte les competències personals, més enllà de les competències merament curriculars.