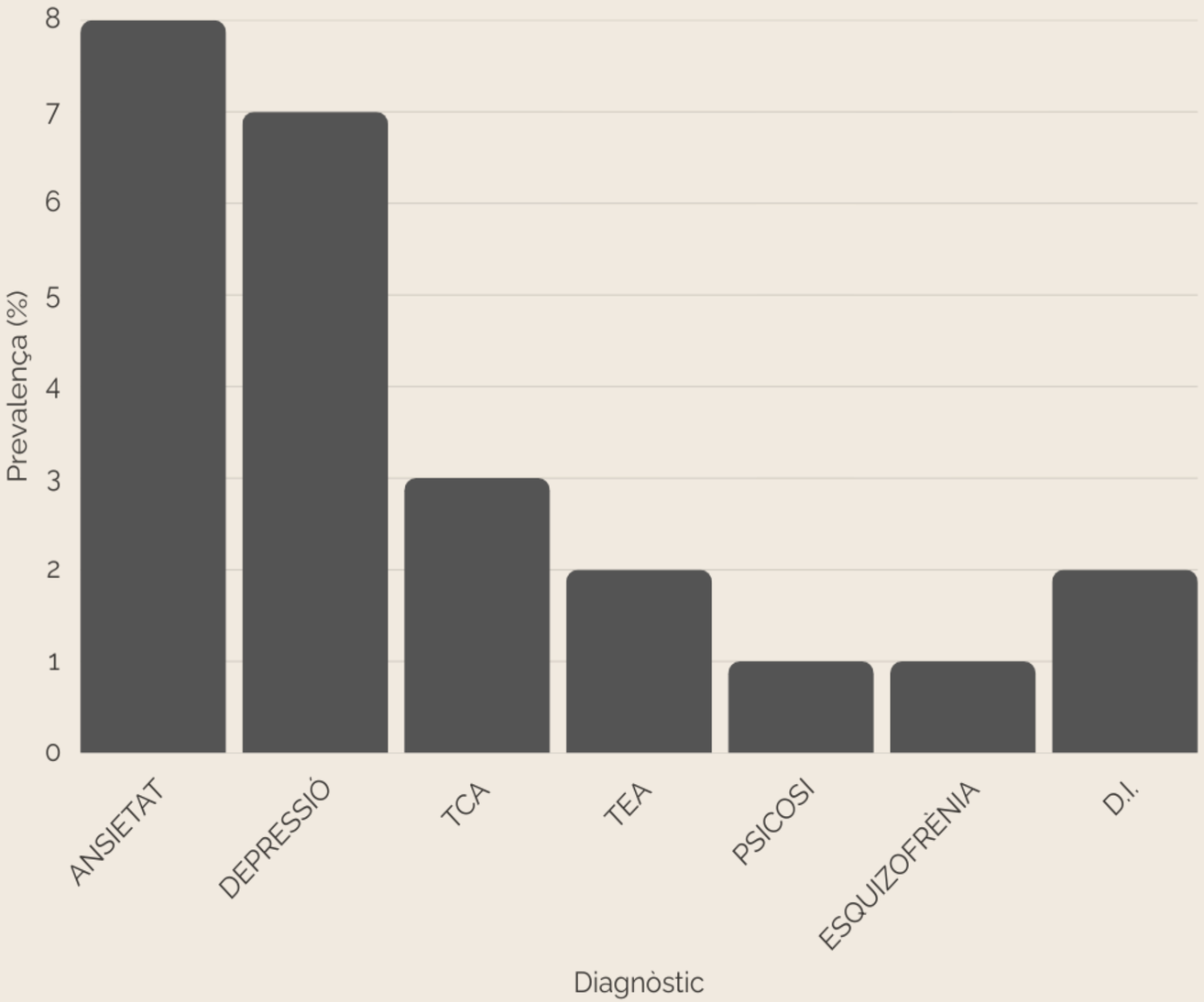
SALUT MENTAL A LA COLLA

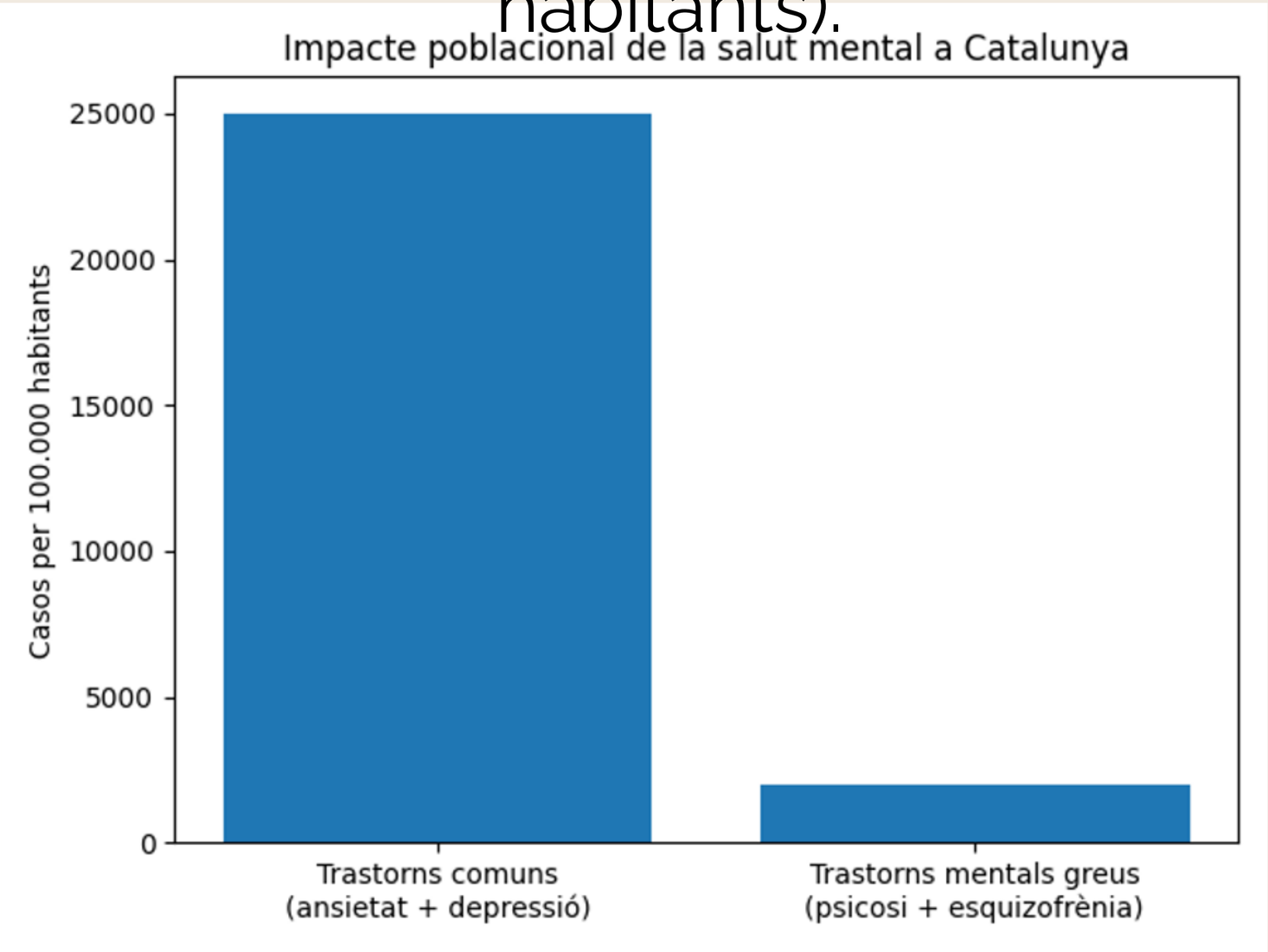
REPTES

I OPORTUNITATS

SALUT MENTAL A CATALUNYA



(≈2.000 persones per cada 100.000 habitants).



QUÈ ÉS I QUÈ NO ÉS SALUT MENTAL

TRASTORNS +HABITUALS

TRASTORNS D'ANSIETAT

- Freqüents
- Interfereixen en situacions d'exigència

TRASTORNS D'ESTAT D'ÀNIM

- Afecten a la motivació
- Disminueixen energia

TRASTORNS ADAPTATIUS

- Resposta emocional intensa
- Càrrega emocional

ALTRES

- TdaH
- TEA
- TCA
- TOC
- TB
- Drogodependències

UNA REALITAT A LES COLLES

- Encara que no ho sapiguem
- Encara que no es digui
- Encara que no es vegi

ON NOTEM PRIMER QUE ALGÚ NO ESTÀ BÉ?

1. A L'ASSAIG
2. A LA PINYA
3. EN LA COMUNICACIÓ
4. EN ELS CONFLICTES
5. EN LES ABSÈNCIES

IMPACTE DIRECTE EN LA COLLA

PER QUÈ ENS INTERPEL·LA

- Concentració
- Gestió de la pressió
- Confiança
- Presa de decisions

SI NO ES GESTIONA

- Sobreexigència
- Invisibilització
- Decisions reactives
- Conflictes soterrats

Describe brevemente la imagen mostrada

QUAN LA COLLA ETIQUETA

REPTES DE LES COLLES VERS LA SALUT MENTAL

REPTES

1. Cultura de l'aguantar
2. Pressió per rendiment
3. Identitat molt vinculada ala colla
4. Identitat i adolescència
5. Dificultats per posar límits
6. Confusió entre suport i pressió
7. Fer invisble el malestar
8. Tècnica i gestió emocional
9. Pressió familiar
10. Moments on emergeix el risc

PROBLEMÀTIQUES FREQÜENTS

1. Ansietat anticipatòria
2. Atacs de pànic
3. Baixa autoestima vinculada al rol
4. TCA
5. Bournout en càrrecs tècnics i de junta
6. Dificultats socials en persones amb TEA
7. Drogodependències i abusos de tòxics
8. Abusos per rol gènere
9. Depressions en adults amb alta resposabilitat

OPORTUNITATS

- Reducció d'abandonaments
- Millora la cohesió
- Reducció de conflictes interns
- Augement de la confiança
- Millora del rendiment
- Retenció de la canalla en l'adolescència

COM HO FEM?

- Protocols d'actuació
- Referents de Salut Emocional
- Intervenció Psicològica específica adaptada a cada colla

MOLTES GRÀCIES
!!!!

Sentim

MARTA TORRA LLORENS

@mtorrallorens

www.sentim.cat

mtorrallorens@gmail.com

600594344