

La salut mental, un vestit a mida pels joves

Text: Carles Bonete Bayón
 Imatges: Federació Salut Mental Catalunya

El benestar emocional i psicològic ens ajuda a prendre partit en la nostra vida.



Federació Salut Mental Catalunya

El context de crisi socioeconòmica present en els últims anys ha incidit en el conjunt general de la població i ha tingut sobre aquesta diversos efectes i repercussions detectables, generant desigualtats en diversos àmbits i generant noves situacions, moltes d'elles complexes, de necessitat i per tant, de resposta.

Entre la població afectada, els infants i els joves presenten una especial fragilitat i, a vegades, indefensió davant aquestes desigualtats, que acaben influïnt, afectant i determinant el seu normal desenvolupament i creixement personal.

Ser adolescent i jove significa con-

viure, directe o indirectament, amb un entorn que es mostra exigent i que té unes altes expectatives d'èxit: el bon rendiment a l'escola, el grup d'amics, tenir clar "què vols ser de gran", començar a treballar i a guanyar un sou, mirar d'independitzar-te, tenir parella, viatjar i, en general, anar assolint, com si d'un full de ruta ja establert es tractés, una sèrie de fites que definiran un pas exitós o no cap a la vida adulta, com si després de la joventut les oportunitats ja no estiguessin a l'abast.

Són molts els i les joves que dia a dia transiten per aquest camí però, a quin preu? El malestar psicològic i emocional està a l'ordre del dia: pe-

ríodes d'ansietat, angoixa i elevada preocupació en una etapa on, a més a més, els i les joves es preocupen per saber qui són i quin paper juguen en la seva pròpia vida. I tot això repercuteix en la seva salut mental, no reduïda a l'existència d'un diagnòstic sinó entesa com el dia a dia, la qualitat de les relacions, sentir-se acompanyat, escoltat i recolzat, saber gestionar les pròpies emocions, explorar lliurement les oportunitats del futur, equivocar-se i aixecar-se. Quan no es disposen d'aquests elements, podem parlar de que hi ha un problema de salut mental, que aquest pot ser incapacitant i que aleshores el pas cap a la vida adulta presenta unes



diferents dificultats que necessiten una diferent atenció que els acompanyi a construir i/o recuperar el seu itinerari de vida personal.

Per això, l'any 2017 la Federació Salut Mental Catalunya, de forma conjunta amb entitats com AREP, Fundació Privada Salut Mental Catalunya i l'Associació Salut Mental Ponent, totes elles dedicades a la salut mental des d'una perspectiva comunitària, va impulsar un projecte com el XarXaJoves, amb un plantejament on els i les joves, de 16 a 25 anys, en són els protagonistes i on la clau de la intervenció recau en l'acompanyament, sempre des d'una perspectiva social i comunitària. El jove decideix la intensitat del mateix, la periodicitat i els objectius a treballar, sempre en funció de les seves necessitats, motivacions i interessos personals, passant per tots els àmbits pels quals es mou: edu-

cació, formació, treball, oci, salut. Un "vestit a mida" que no tant sols consisteix en que el jove es situï en el centre de la presa de decisions sinó que implica adaptar-se a la seva forma de moure's i de relacionar-se, fugint de la lògica assistencial en què les persones acudeixen a una visita i a un despatx; se'l va a buscar en el seu entorn, allà on es sent còmode i segur, allà on es reconeix. Tot això, amb la finalitat de que, al cap d'un temps, aquests joves desenvolupin aquelles capacitats i eines pròpies

“Ser adolescent i jove significa conviure, directa o indirectament, amb un entorn que es mostra exigent i que té unes altes expectatives d'èxit”

que els permetin prendre partit de la seva vida, decidir, actuar i sostenir els canvis, constants, que té la vida.

I aquesta només és una de les moltes iniciatives que en l'actualitat treballen per aquest objectiu, perquè els i les joves no sempre ho tenen fàcil i a l'abast, perquè a vegades hi ha múltiples situacions que els poden tallar les ales. Sempre es diu que cuidar els joves és important ja que són els adults del demà, però més important és acompanyar-los perquè els joves puguin ser joves avui. ■



Federació Salut Mental Catalunya



Federació Salut Mental Catalunya