



# **SALUT MENTAL**

**Un programa que cuida la teva salut mental**

**IDee**  
International Mobility

# Índex

- 01** Introducció
- 02** Síntomes de la malaltia mental
- 03** Ansietat
- 04** Pànic
- 05** Depressió
- 06** Com treballar-hi?
- 07** Reconec les dificultats psicològiques dels altres? Com ajudar?
- 08** Recursos i tècniques



# INTRODUCCIÓ

**La salut mental** és un component fonamental del benestar humà que engloba l'equilibri emocional, psicològic i social d'una persona. A diferència del que es pot creure, la salut mental no es limita únicament a l'absència de trastorns psicològics, sinó que és un estat de benestar en el qual una persona és capaç d'afrontar els reptes de la vida, treballar de manera productiva i contribuir a l'entorn on es troba. viu.

Aquest concepte engloba una àmplia gamma d'aspectes, inclosa la capacitat de gestionar l'estrès, establir relacions saludables, prendre decisions informades i desenvolupar habilitats per fer front a situacions adverses. La salut mental influeix en com pensem, sentim i actuem en la nostra vida diària, afectant directament la nostra qualitat de vida i les nostres interaccions amb els altres.

És important entendre que la salut mental no és estàtica, sinó un procés dinàmic que pot fluctuar amb el temps i estar influenciat per diversos factors, com l'entorn social, cultural, econòmic i biològic. Per tant, mantenir una bona salut mental requereix un esforç continuat i l'adopció de pràctiques i hàbits que afavoreixin el benestar emocional i psicològic.



# OBJECTIUS

- 1 Crear consciència** Sensibilitzar els joves que participen en la mobilitat internacional sobre els reptes específics que poden enfrontar-se en matèria de salut mental a causa de la transició a nous entorns culturals i socials, i fomentar la comprensió i el suport mutu dins de la comunitat internacional.
- 2 Proporcionar eines** Proporcionar als joves estratègies pràctiques i recursos específics per mantenir la seva salut mental durant la mobilitat internacional, com ara tècniques per gestionar la solitud, l'ansietat pel canvi cultural i la pressió acadèmica o laboral en entorns estrangers.
- 3 Fomentar la recerca d'ajuda** Animar els joves a buscar suport emocional i psicològic quan sigui necessari, i proporcionar informació sobre els serveis d'assessorament i els recursos disponibles tant a les institucions educatives com al país d'acollida.

## ESTADÍSTIQUES ESPECÍFIQUES

- L'Institut Nacional de Salut Mental va realitzar una enquesta després de la primera onada de covidus, on el nombre de problemes de salut mental va augmentar del 20% al 30%
- El risc d'ansietat ha augmentat 3 vegades, el risc de depressió ha augmentat 3 vegades i el risc de suïcidi ha augmentat 2 vegades.
- Les vendes d'antipsicòtics i antidepressius van augmentar un 50% i un 25% respectivament (en comparació amb el 2019).

# SÍMPTOMES DE LA MALALTIA MENTAL

Els signes i símptomes de la malaltia mental poden variar segons el trastorn, les circumstàncies i altres factors. Els símptomes de la malaltia mental poden afectar les emocions, els pensaments i els comportaments. De vegades, els símptomes d'un trastorn de salut mental apareixen com a problemes físics, com ara mal d'estómac, mal d'esquena, mals de cap o altres dolors i dolors inexplicables. Si teniu algun signe o símptoma d'una malaltia mental, consulteu el vostre proveïdor d'atenció primària o un professional de la salut mental. La majoria de les malalties mentals no milloren per si soles, i si no es tracten, una malaltia mental pot empitjorar amb el temps i causar problemes greus.

- SENTIR-SE TRIST O ABATUT
- PENSAMENT CONFÚS O CAPACITAT DE CONCENTRACIÓ REDUÏDA
- PORS O PREOCUPACIONS EXCESSIVES, O SENTIMENTS DE CULPA EXTREMS
- CANVIS D'HUMOR EXTREMS D'ALTS I BAIXOS
- RETIRADA D'AMICS I ACTIVITATS
- CANSAMENT IMPORTANT,
- POCA ENERGIA O PROBLEMES PER DORMIR

- ALLUNYAR-SE DE LA REALITAT (DELIRIS), PARANOIA O AL·LUCINACIONS
- INCAPACITAT PER FER FRONT ALS PROBLEMES QUOTIDIANS O L'ESTRÈS
- DIFICULTATS PER COMPENDRE I RELACIONAR-SE AMB LES SITUACIONS I AMB LES PERSONES
- PROBLEMES AMB EL CONSUM D'ALCOHOL O DROGUES
- CANVIS IMPORTANTS EN ELS HÀBITS ALIMENTARIS
- EXCÉS D'IRA, HOSTILITAT O VIOLÈNCIA
- PENSAMENT SUÏCIDA

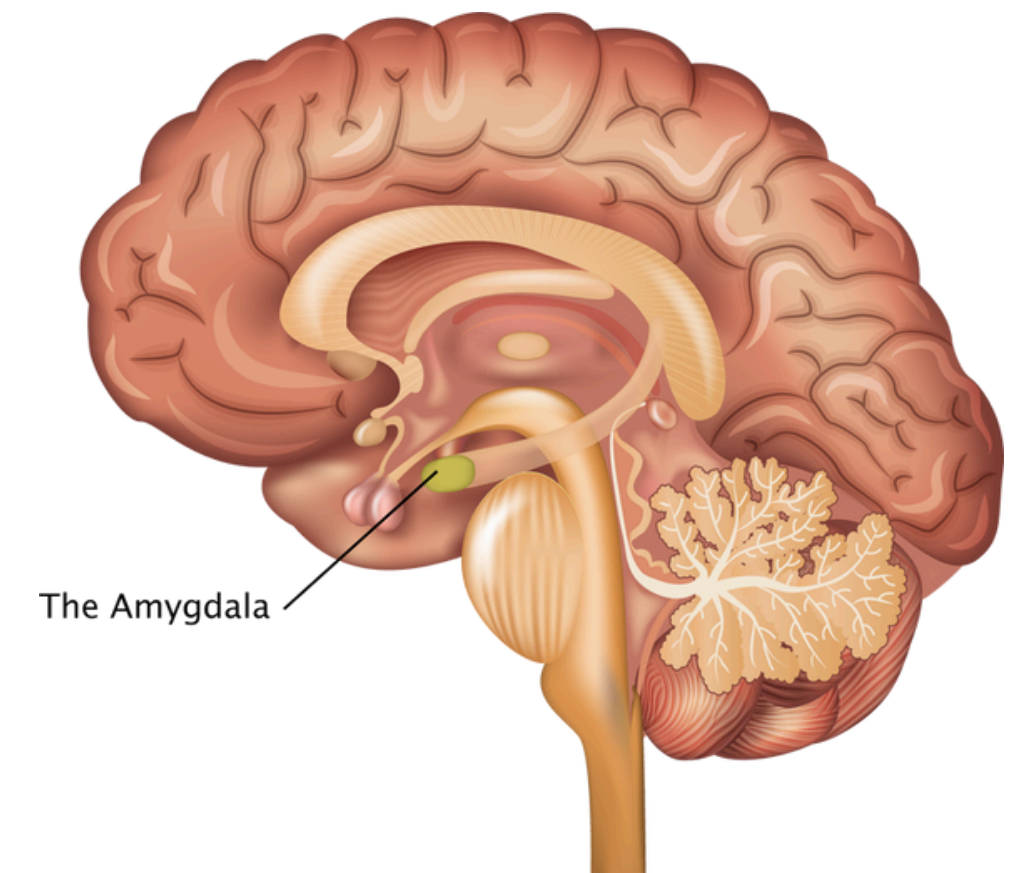


## De quina part del cervell provenen les malalties mentals?

L'**amígdala** és una estructura en forma d'ametlla situada al cervell que juga un paper fonamental en el processament de les emocions, especialment la por i l'ansietat. Està relacionat amb la salut mental per la seva influència en la regulació emocional. Quan l'amígdala està hiperactiva o desregulada, pot contribuir al desenvolupament de trastorns d'ansietat, trastorn d'estrès posttraumàtic (TEPT) i altres problemes de salut mental relacionats amb la regulació emocional. Per tant, entendre el funcionament de l'amígdala és crucial per comprendre i abordar diversos trastorns mentals.

### Les funcions de l'amígdala

- Integra emocions, comportament emocional i motivació.
- Interpreta la por: ajuda a distingir els amics dels enemics i identifica recompenses socials i maneres d'aconseguir-les.
- Ajuda a coordinar les reaccions a les coses del vostre entorn, especialment aquelles que desencadenen una resposta emocional.
- Té un paper important en la por i la ira.



# MALALTIES DE SALUT MENTAL



## ANSIETAT

L'ansietat és una **resposta emocional** caracteritzada per sentiments de preocupació, nerviosisme i tensió, normalment com a resposta a situacions percebudes amenaçadores o estressants.



## PÀNIC

El pànic és una **reacció intensa i sobtada de por** o ansietat extrema que pot provocar una sensació de pèrdua de control i símptomes físics com batecs cardíacs ràpids o dificultat per respirar.



## DEPRESSION

La depressió és un **trastorn de l'estat d'ànim** caracteritzat per sentiments persistents de tristesa, desesperança i pèrdua d'interès per les activitats diàries, sovint acompanyats de símptomes físics i cognitius.

# COM TREBALLAR-HI?



Estudiar a l'estranger lluny de la família pot ser un repte, sobretot quan experimenteu ansietat. Aquestes són algunes estratègies que us poden ajudar a calmar l'ansietat:

- **Establir una rutina:** mantenir una rutina diària estructurada que inclogui temps per estudiar, descansar, fer exercici i relaxar-se. Això us pot proporcionar una sensació de normalitat i control.
- **Busqueu suport social:** connecteu-vos amb altres estudiants internacionals, companys de classe o persones de la vostra comunitat que puguin entendre les vostres experiències. Participa en activitats socials o uneix-te a grups amb interessos comuns per sentir-te més connectat.
- **Utilitzeu la tecnologia per mantenir-vos en contacte:** manteniu el contacte habitual amb la vostra família i amics mitjançant trucades telefòniques, videotrucades o missatges de text. Saber que comptes amb el seu suport pot ser reconfortant.
- **Exploreu els recursos locals:** investigueu quins serveis de suport estan disponibles a la vostra universitat o a la comunitat local. Poden oferir serveis d'assessorament, grups de suport o activitats recreatives per ajudar-vos a sentir-vos més recolzat.
- **Practica tècniques de relaxació:** aprèn i practica tècniques de relaxació com la respiració profunda, la meditació, el ioga o la visualització. Aquestes pràctiques poden ajudar a reduir l'estrès i l'ansietat durant els moments de tensió.
- **Mantingueu un diari:** anoteu els vostres pensaments i sentiments per processar-los i alliberar la tensió. Això us pot ajudar a identificar patrons de pensament negatiu i trobar maneres d'abordar-los de manera constructiva.
- **Busqueu ajuda professional si cal:** si l'ansietat persisteix i afecta significativament el vostre benestar i rendiment acadèmic, considereu la possibilitat de buscar ajuda professional d'un assessor o terapeuta que us pugui oferir el suport adequat.

**Recorda que és normal sentir-te ansiós quan estàs fora de casa, però amb temps i estratègies efectives, pots aprendre a gestionar les teves emocions i gaudir de la teva experiència d'estudi a l'estranger.**



# RECONEC LES DIFICULTATS PSICOLÒGIQUES DELS ALTRES? COM AJUDAR?



Ajudar algú que pateix ansietat pot fer una gran diferència en el seu benestar. Aquí teniu algunes maneres d'oferir suport:

- **Escolta activa:** Escolta amb empatia i sense jutjar. Permetre'ls expressar com se senten i validar les seves emocions.
- **Proporcioneu tranquil·litat:** reconforteu la persona i recordeu-li que està segura. Ajudeu-los a reconèixer que l'ansietat és una reacció natural i que poden superar-la.
- **Fomentar la respiració profunda:** guia-los en exercicis de respiració profunda per ajudar a calmar el seu sistema nerviós. Pots respirar amb ells per establir el ritme.
- **Sigues pacient i comprensiu:** l'ansietat pot fer que la persona se senti aclaparada i confús. Sigueu pacient i comprensiu mentre treballen amb els seus sentiments.
- **Oferiu ajuda pràctica:** ajudeu-los a identificar estratègies d'afrontament que els puguin ajudar a gestionar l'ansietat, com ara fer exercici junts, practicar tècniques de relaxació o buscar recursos professionals com la teràpia.
- **Promoure l'autocura:** Animeu-los a cuidar-se per si mateixos prioritzant el descans adequat, l'alimentació saludable, l'exercici regular i les activitats agradables.
- **Fomentar la recerca d'ajuda professional:** si l'ansietat de la persona és persistent o severa, animeu-la a buscar ajuda professional d'un terapeuta, conseller o metge.

**Recordeu que tothom viu l'ansietat, el pànic o la depressió de manera diferent, per això és important adaptar el vostre suport a les necessitats de la persona.**



# **RECURSOS I TÈCNiques**

# BREATHE EASY APP



Breathe Easy  
Instal·lada



Shape



Background

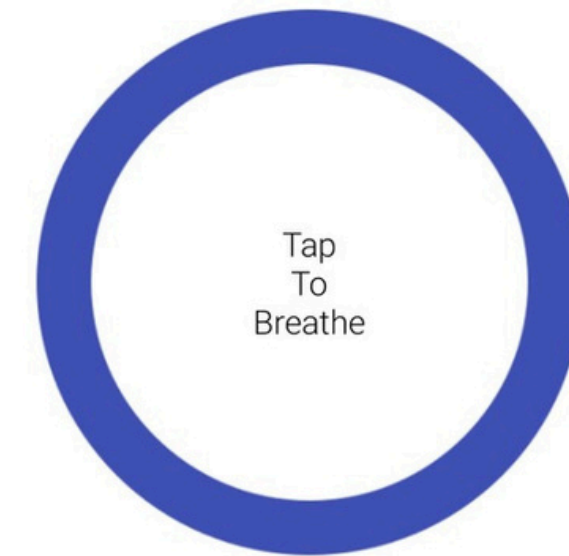
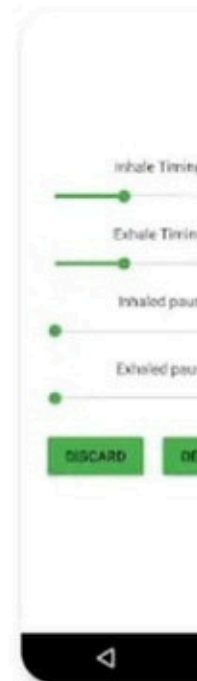
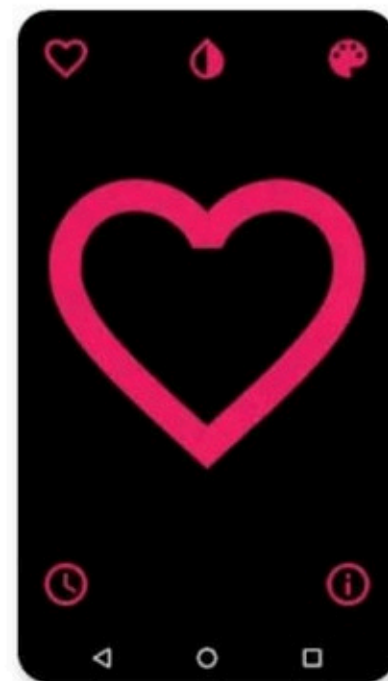
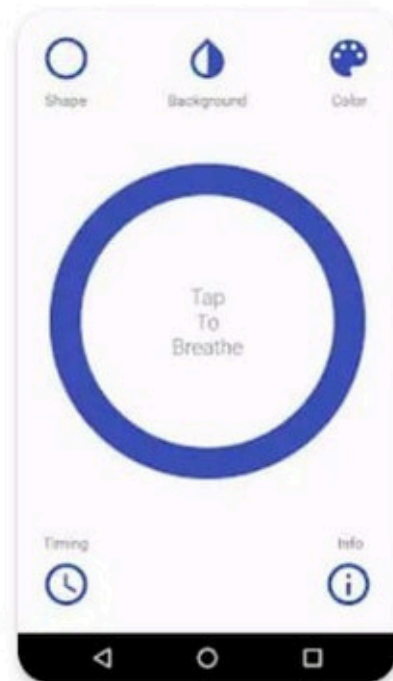
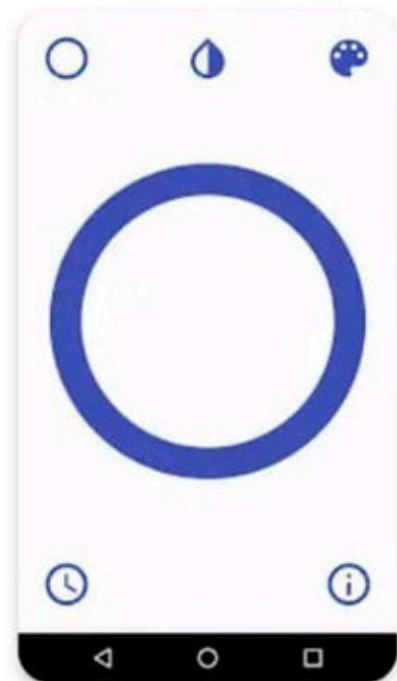


Color

2,7★  
274 ressenyes ⓘ

50 k+  
Baixades

3  
PEGI 3 ⓘ



Timing



Vibrate



Info



# CONTINGUTS AUDIOVISUALS

- Meditació per a l'ansietat
- ANSIETAT i EMOCIONS NEGATIVES - Meditació guiada
- Música relaxant que calma la por i l'ansietat
- Meditació guiada "per alliberar-nos dels pensaments negatius"
- Pau i alegria per un nou dia - Meditació matinal
- Mediació guiada amb Jon Kabat-Zinn



# CONVERSES

- El cervell, el nostre millor aliat contra l'estrès. Marian Rojas-Estapé
- La neurociència de les emocions. Marian Rojas
- Cada vegada que et sentis trist, escolta aquest vídeo | Marian Rojas
- Adéu a les teves inseguretats - MARIAN ROJAS ESTAPÉ
- L'impacte curatiu de l'AMOR | Converses amb el Dr. Mario Alonso Puig
- Una mirada a la salut mental dels joves. Montserrat Dolz, psiquiatra





***RECORDA, SI ESTÀS PATINT UNA CRISI DE SALUT MENTAL, CONTACTA  
AMB UN PROFESSIONAL, ENVOLTA'T DE BONA ENERGIA I EXPRESSA  
ELS TEUS SENTIMENTS ALS TEUS ÉSSERS ESTIMATS.***



**Finançat per  
la Unió Europea**