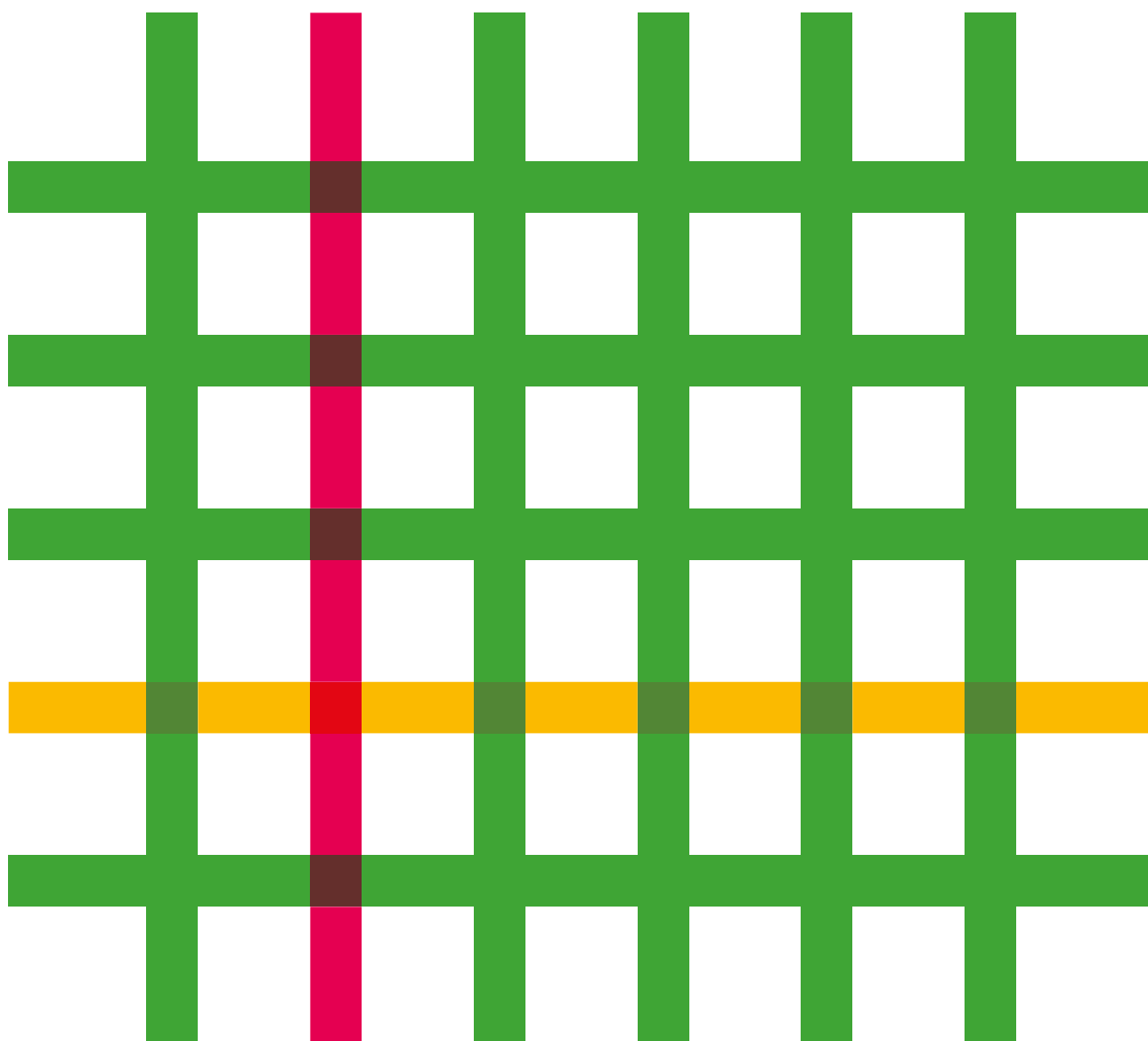


Guia per a la promoció de la
salut mental
sense estigmes en
l'àmbit familiar



Treballem la salut mental en les relacions familiars	3
Parlem de salut mental amb els nostres fills	5
Salut mental, família i escola	10



1. Treballem la salut mental en les relacions familiars

La família és el principal referent i entorn de protecció per als nostres fills i filles. La família és el model i mirall del qual reproduïm valors, actituds i posicionaments davant de situacions vitals: allò que se'ns transmet i com se'ns transmet influeix en les nostres reaccions davant diferents situacions, en la presa de decisions futures i en la nostra actitud vital.

Per aquest motiu, és important ser conscients de com ens relacionem amb els nostres fills i filles i quins són els valors que transmetem. A continuació, facilitem petites pautes que ens poden fer reflexionar sobre les dinàmiques familiars internes i propostes d'acció.

1.1 Protecció o sobreprotecció?

Tots els pares volen el millor per als seus fills i filles. Això inclou tant els millors desitjos en positiu (bones relacions personals i socials, bon assoliment de competències personals, etc.) com l'absència de situacions que provoquin patiment o malestar.

És en la unió d'aquestes expectatives que moltes famílies poden caure en la sobreprotecció. Aquesta tendència a protegir per sobre de la normalitat els nostres fills i filles ens pot portar a conductes com les següents:

- Ignorar les conductes errònies que cometen els infants i, per tant, no transmetre'ls quina seria la conducta correcta.
- Infantilitzar els nostres fills i filles:
 - Ajudant-los a fer accions que ja poden fer sols (menjar, anar al lavabo, dutxar-se, fer-se el llit...).
 - Contestant per ells.
 - Limitant el contacte amb els seus companys i companyes.
 - Utilitzant la por per limitar la seva autonomia ("Si fas això, et passarà X.").
- No permetre que resolguin els seus problemes.
- No permetre que explorin el món.

Amb qualsevol d'aquestes conductes de sobreprotecció limitem el desenvolupament de l'autonomia dels infants però, sobretot, evitem viure i experimentar la frustració. Aquesta és la capacitat per assumir i resoldre situacions en les quals experimentem fracàs, decepció o dolor i és clau per poder fer front a les situacions quotidianes de la vida (feina, relació amb els altres, parella, etc.).

Si no deixem que els nostres fills i filles experimentin amb el fracàs i la decepció, no podran resoldre-les i, per tant, no tindran eines per fer front a aquestes situacions a la vida adulta. Deixar-los que siguin responsables dels seus actes i resolguin situacions desagradables potenciarà la seva intel·ligència emocional.

On poden experimentar la frustració?

Vegem-ho a través d'alguns exemples propers:

Suspenent

Com els podem ajudar? No podem estar sempre al darrere. Els hem de transmetre que els estudis són la seva responsabilitat, per la qual cosa, si no fan els deures o si no estudien, és responsabilitat seva.



Quines són les conseqüències de la seva falta de responsabilitat?

- Interna: suspendre.
- Externa: compromís futur i possible càstig.

Però, què passa si ha estudiat i s'ha esforçat però, tot i això, ha suspès?

En aquest cas, sí que hem de dur una tasca de protecció envers l'esforç que ha fet. Premiem l'esforç, no els resultats: si se suspèn tot i l'esforç, és una oportunitat per saber en què podem millorar.

Problemes en les relacions amb els altres

Com els podem ajudar? Potenciem les relacions amb els altres informant-los dels tres tipus de comunicacions que hi ha.

- Assertiva: resolució de conflictes des de la comprensió i l'empatia, entenent que totes les emocions són vàlides i que és, en tot cas, l'expressió d'aquestes emocions el que hem de regular.

Aquesta és la comunicació que hem de fomentar i promoure des de les dinàmiques familiars internes.

- Agressiva: resolució de conflictes de manera violenta o de manera autoritària.

Evitem aquest tipus de comunicació no només amb els altres, sinó també de manera interna. L'ús d'aquesta comunicació comporta actituds defensives, inseguretats, pors i, sobretot, desconfiança.

- Passiva: no resolució de conflictes esperant que se solucionin per si sols.

Aquest tipus de comunicació dificulta l'assumpció de responsabilitat i la seguretat en un mateix per fer front a les situacions i resoldre-les. Promou la idea d'incapacitat per resoldre problemes.

Quin és el tipus de comunicació que hem de practicar i potenciar? L'assertiva, tant dins de la família com amb l'entorn.

En el moment en què deixem que siguin ells qui resolguin les situacions (amb el nostre guiatge i suport), els estem transmetent que són capaços de resoldre-ho. Els estem apoderant. En definitiva, els estem donant eines per poder fer front a les diferents situacions a què s'enfrontin tant avui com demà.

Com podem ajudar els nostres fills i filles a resoldre situacions de frustració?

Fomentant-los l'autoestima

Com els podem ajudar? Els pares i mares som els principals promotors d'autoestima dels nostres fills i filles. Tot i això, sempre els repetim el que no fan bé (que són pesats, que ens deixin tranquils, has de millorar en..., no has de fer..., calla quan...).

Els hem de dir el que no fan bé? Sí, és necessari, però cal fer-ho de manera constructiva i assertiva. Algunes idees clau poden ser les següents:

- Aquest exercici està bé, però estic segura que si t'esforcessis, el podries fer millor.
- Intenta no cridar quan t'enfadis.
- Quan estiguis més calmat, en parlem.
- Quan els pares estiguin... (parlant amb algú, treballant, al telèfon...), intenta esperar que acabem perquè no podem fer dues coses a la vegada.



Però també cal reconèixer-los el que fan bé, el que els fa ser especials i únics. Això últim, ho fem? Els reconeixem les conductes adequades? Els felicitem quan es porten bé? Reconeixem davant dels altres les seves virtuts i fortaleeses?

Així, igual que a nosaltres, com a adults, ens agrada que el nostre cap reconegui els nostres esforços i feina feta i això ens dona forces per emprendre un nou projecte, podem entendre que els nostres fills i filles també ho necessitin.

Així doncs, com ho podem fer?

- Felicitar-los quan es portin bé, no tan sols en les situacions complexes, sinó també en petits moments del dia a dia.
- Felicitar-los quan exercitin l'empatia, la comprensió i les actituds cíviques cap als altres.
- Reconèixer quan s'hagin esforçat en qualsevol aspecte, àmbit o acció independentment dels resultats.
- I, sobretot, valorar-los i acceptar-los com són, amb els seus ets i uts. No hi ha ningú perfecte, començant per nosaltres mateixos.

2. Parlem de salut mental amb els nostres fills

Què podem fer per parlar de salut mental amb el nostre fill o filla?

Parlar de salut mental amb els nostres fills i filles és, si no ho hem fet mai, un camí que cal recórrer. Per fer-ho, recomanem començar el recorregut normalitzant les emocions en el nostre dia a dia, i no només l'alegria o la ira, sinó també la tristesa i la por.

2.1 Parlem d'emocions en el dia a dia

Apropar-nos

Coneixent-nos millor

Tenim diferents estratègies al nostre abast:

- Compartir experiències i vivències no tan sols enforteix els nostres lligams, sinó que també ens dona oportunitats i espais per poder parlar. L'experiència per si sola, però, no ens serà útil, hem d'incentivar la comunicació amb preguntes com ara: què t'ha semblat? Com estàs? T'ha agradat? Ho tornarem a repetir?
- No cal que siguin experiències especials. Veure un reportatge, un programa o les notícies plegats són bones oportunitats per saber què pensa de molts temes i començar a parlar-ne.
- Ens podem apropar als nostres fills i filles de manera gradual a través de temàtiques que els agradin. Algun videojoc, esport o afició concreta. Pot ser la porta d'entrada al seu món. Comencem a interessar-nos pel que li interessa.



Demostrant els vincles afectius que ens uneixen

Podem demostrar la nostra estima de moltes maneres:

- Una abraçada o un petó poden transmetre molt més que les paraules. No cal cap excusa ni situació en particular. Creuar-nos pel passadís o una abraçada de bon dia ens poden carregar les piles.
- Com estàs? Has dormit bé? Com et trobes? Com ha anat l'examen? Hi ha alguna cosa que t'amoïna? Necessites que t'ajudi? Què estàs fent?
- "T'estimo", "Últimament em preocupo per tu", "Estic orgullós de tu"... transmetre què sentim i com ens preocupem pels nostres fills i filles no ens ha de fer vergonya. És important que els recordem periòdicament que sempre estarem al seu costat i que poden comptar amb nosaltres en qualsevol moment.

Expressem

Normalitzem emocions i situacions

Un dels sentiments comuns habituals de l'adolescència és pensar que ningú ens entén o que ningú ha passat pel que estem passant nosaltres. Aquesta sensació de solitud pot ser més o menys intensa segons les situacions que s'estiguin travessant i, sobretot, segons la comunicació amb la família i els amics.

Per intentar establir ponts de comprensió amb el nostre fill adolescent, podem encetar temes especialment sensibles en aquesta etapa arran d'algun llibre, notícia, fet de l'entorn, etc. Aprofitarem per parlar dels sentiments i emocions que ens van generar aquestes situacions quan érem adolescents:

- Una parella no corresposta
- No encaixar en el grup d'amics
- La pressió de l'entorn
- Consum de substàncies
- La visita a un psicòleg

Aquests temes els podem encetar, per exemple, arran d'un conegut. Recordem que, durant aquestes converses amb l'entorn en què el nostre fill pot participar directament o no, és cabdal practicar l'escolta activa i l'empatia, mostrant respecte per totes les parts (no es pot censurar, menysprear ni estigmatitzar).

Jo també pateixo

Normalitzem la demanda d'ajuda

La conseqüència principal de l'estigma envers la salut mental és negar la necessitat d'ajuda d'un especialista, amb les conseqüències que això comporta. Moltes vegades, en l'àmbit familiar la visita a un psicòleg es viu com un moment dramàtic i com a últim recurs davant del precipici. I aquesta vivència negativa es trasllada a la percepció que el menor tindrà respecte d'una possible visita al professional en salut mental.

Des de l'entorn familiar és clau començar a canviar la percepció dels professionals de la salut mental. Hem d'intentar integrar la visita a un psicòleg com una cosa positiva, fins i tot necessària per al nostre benestar emocional.



El professional en salut mental no només ens pot ajudar a resoldre possibles problemes, sinó que també ens donarà eines per a la seva prevenció a través de pautes d'aprenentatge, resolució de conflictes interns, millora en la gestió de les emocions...

Per aquesta raó:

- Comencem a normalitzar la possibilitat de demanar ajuda a un professional des de l'entorn familiar. No només per al nostre fill o filla, sinó també per a altres membres.
- Reconeguem la tasca dels professionals en salut mental no tan sols per resoldre problemes, sinó també per facilitar-nos eines per gestionar millor els nostres recursos.
- Verbalitzem, normalitzem i alliberem de l'estigma les persones que han anat al psicòleg. Preguntem-los com els ha ajudat.

Jo també pateixo

Els pares i mares també patim, ens angoixem, ens estressem... Per què no ho diem? Per què no reconeixem que, de vegades, no sabem què fer o que ens sentim perduts?

Tan important és ser una figura de referència, de protecció i de límits per als nostres fills com una referència emocional. Per aquesta raó:

- És important expressar obertament si estem tristos, alegres, enfadats... i per què.
- Sempre que la maduresa dels nostres fills i filles ens ho permeti, és convenient no amagar-los les situacions que ens preocupen o fan patir. Això no significa traslladar-los el problema i compartir-lo, sinó explicar-lo i apropar-los a la realitat de la família. És important que, en aquest cas, els transmetem que treballem per resoldre'l, tot i l'esforç i els entrebancs que puguin sortir pel camí.
- Veure com ens enfrontem a les situacions que ens preocupen i com les resollem serà un model de referència per a ells.
- Plantejar-nos obertament i compartir-ho amb la família si un professional en salut mental ens pot ajudar a resoldre aquestes situacions.
- Ser un model d'expressió d'aquests sentiments: explicar com em sento i per què crec que em sento així.

2.2 Si alguna cosa ens preocupa, parlem-ne

Observar

Com en el primer pas, si hi ha algun aspecte de la salut mental dels nostres fills i filles que ens preocupa, abans que res hem d'observar les seves conductes i analitzar si hi ha hagut algun canvi significatiu. Recomanem fixar-nos en:

- La seva actitud vital cap a la vida
- La relació amb els amics i amigues
- La relació amb la família propera i extensa

Hi ha hagut algun canvi últimament? Si és així, aquest canvi es manté des de fa molt de temps? Hi ha algun fet conegut que hagi desencadenat aquesta situació?



Escolta activa

Abans de preguntar com està, recordem que és recomanable compartir espais junts i escoltar què pensa i opina de situacions, fets, notícies... Saber la seva opinió ens ajudarà a copsar-ne l'estat d'ànim, els valors, les prioritats, etc.

Arribat el moment de parlar-ne, hem de procurar:

- Trobar el moment adequat. Això significa:
 - Buscar un moment de tranquil·litat per a tots: no tenim pressa, no hi haurà ningú que ens interrompi, hi ha bon ambient i tranquil·litat a casa...
 - Tenir un inici de conversa preparat. Per això, podem tenir una petita estructura del que volem parlar.
- Recomanem començar per preguntes generals. Si volem i per sentir-nos més còmodes, podem fer-ho entorn d'una tercera persona:

Exemple: Com ha anat... (l'escola / les classes / l'extraescolar / amb els amics)... aquesta setmana?

Com està en/la? Fa temps que no en sé res / com va acabar aquella situació? / com li van anar els exàmens? / com va solucionar el problema que tenia?

En aquest cas, és important demostrar empatia i proximitat cap a la situació d'aquesta tercera persona.

A partir d'aquí, podem anar aproximant-nos a la seva realitat.

I tu, com estàs?

- Parlem de salut mental. Algunes idees clau:
 - Expliquem-li què és la salut mental. Per això, podem utilitzar el símil amb la salut física:
 - Tots tenim salut mental igual que tenim salut física.
 - Si ens fa mal el peu, demanem ajuda a la família i després al metge. Amb la salut mental, fem el mateix: si ens sentim tristos, confosos, enfadats i no sabem resoldre-ho, demanem ajuda a la família i valorem si anem a un professional de la salut mental perquè ens ajudi.
 - Per tenir una bona salut mental és important expressar què ens passa, què sentim, què ens preocupa... Imaginem que aquestes preocupacions són com una petita bola de neu que es va fent més gran amb el temps. És important treballar-les com més aviat, millor.
 - Normalitzem les emocions: tots passem per èpoques de confusió, tristesa, preocupació... Són habituals en certs moments de canvi com és l'adolescència.
- Atenció! El fet que sigui normal no treu que el nostre fill estigui patint, per la qual cosa no hem de menystenir-lo amb frases com "no passa res", "són tonteries de l'edat", etc.
- Gestionem les emocions i la nostra salut mental.



Identificar què em passa (quina emoció sento?)	Identificar quin estímul l'ha desencadenat (pot ser un en concret o molts que s'hagin acumulat)	Reflexionar per què m'ha provocat aquesta emoció	Què hi puc fer ?
• Estic trist.	• No tinc una colla d'amics o no els sento com a bons amics.	• Perquè vull tenir persones de confiança amb qui compartir espais d'oci, preocupacions, confidències...	• Puc buscar amics en altres entorns? (cau, esports, aficions...). • Puc entendre que hi ha molts espais per poder conèixer gent nova. • Reflexionar que potser no compartim els mateixos valors, inquietuds, preocupacions... • Reflexionar que de bons amics en tindrem pocs i els anirem coneixent al llarg de la vida.

Identificar què em passa (quina emoció sento?)	Identificar quin estímul l'ha desencadenat (pot ser un en concret o molts que s'hagin acumulat)	Reflexionar per què m'ha provocat aquesta emoció	Què hi puc fer ?
• Estic trist	• No sé identificar per què	• Em sento malament des de fa temps però no sé per què.	• Hi ha alguna cosa que em faci sentir millor? • Hi ha alguna cosa que em faci sentir pitjor? • Tenim la possibilitat de trobar eines per ajudar-nos a expressar? Per exemple, a través d'un diari, de la música, de la pintura, d'un esport... • Podem demanar ajuda a un metge? T'hi podem acompanyar i anar-hi plegats.

- I, com dèiem més amunt, normalitzem la possibilitat de demanar ajuda a un professional.
- Reconeguem la tasca dels professionals en salut mental no només per resoldre problemes, sinó també per facilitar-nos eines per gestionar millor els nostres recursos.



3. Salut mental, família i escola

3.1 Treballem la salut mental amb l'escola

El centre educatiu és un dels referents principals dels nostres fills i filles. El creixement personal no tan sols passa pels valors que es transmeten des de les famílies, sinó que els valors i les actituds que es viuen des de l'entorn escolar també formen part de la nostra educació. Per aquest motiu, és important que les situacions que puguin afectar el dia a dia dels infants o els adolescents es treballin conjuntament des de l'entorn familiar i escolar. Aquest treball conjunt entre l'escola i la família implica una coordinació real i pautada. Això vol dir que cal:

- Seguir totes dues en la mateixa direcció.
- Fer un seguiment conjunt de l'evolució/estat del nostre fill o filla.
- Informar de manera bidireccional de qualsevol aspecte que creiem que pot afectar l'infant o jove.

Com podem informar el centre educatiu sobre la salut mental del nostre fill o filla?

a) Si tenim sospites que té algun problema, però no hem visitat cap especialista:

- Parlem amb el tutor de referència.
- Expliquem-li les nostres preocupacions i en què les basem (per a aquest punt, és clau que observem el comportament del nostre fill o filla durant un temps).
- Demanem-li ajuda: què en pensa? Com és la seva actitud a classe? Ha passat alguna cosa últimament que el pugui haver afectat? Si ho considerem necessari, el podria atendre l'EAP o l'equip d'orientació del centre?
- En cas que tinguem clar que visitarem un especialista en salut mental, comunicar-ho al tutor i comprometre'ns a tenir-lo informat de com avancen aquestes trobades.
- Tanquem una data per a una altra trobada amb el tutor i, si pot ser, amb algun representant de l'equip d'orientació del centre.

b) Si ja hem visitat a l'especialista en salut mental i tenim un diagnòstic:

- Demanem una entrevista amb l'equip d'orientació i la persona responsable de la tutoria del nostre fill o filla.
- Exposem el diagnòstic resultant i el tractament recomanat pel professional en salut mental. Li expliquem punt per punt les possibles necessitats que pot tenir l'infant o jove.
- Exposem quines serien les pautes per treballar amb el nostre fill o filla, acordades amb el professional de salut mental. Orientativament, poden ser les següents:
 - Tractar-lo igual que a la resta d'alumnat:
 - i. Sense discriminar-lo a l'aula.
 - ii. Si no vol fer algun exercici, serà l'infant qui ho decidirà.
 - Si creiem que hi ha algun exercici o tema per tractar que el pot molestar, avisar-lo abans per si vol ser-hi o no.
 - Estar pendent del noi o noia, però evitant el paternalisme, la compassió i la sobreprotecció.
- Establir reunions periòdiques de seguiment per comentar com avança per ambdues parts.
- Decidir com es treballa amb la resta dels companys i la salut mental en general.



3.2 Com incloem l'infant o jove en aquest procés de treball família – escola?

En aquest triangle família–alumne–escola, el nostre fill o filla és el vector més important. Tota l'acció va encaminada a acompanyar-lo i a ajudar-lo a recórrer aquest camí, per la qual cosa ha d'estar informat de tots els recursos que tindrà a l'abast, com també de tots els impediments amb els quals es podrà trobar.

Així doncs, segons el grau de maduresa i autonomia que tingui, el farem participar en un grau o en un altre en aquest procés de coordinació entre família i escola.

Primer de tot, cal consensuar la necessitat de parlar amb el seu tutor o tutora de referència sobre les seves necessitats actuals. Ser conscient que l'escola ha d'estar informada per entendre millor quines són les seves necessitats és clau per a un acompanyament correcte.

Ara bé, què passa si el jove o adolescent es nega rotundament a compartir-ho amb l'escola? En aquest cas i davant de les seves reticències, cal esbrinar la causa que hi ha al darrere:

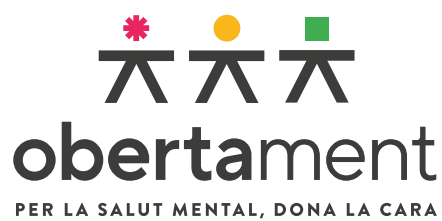
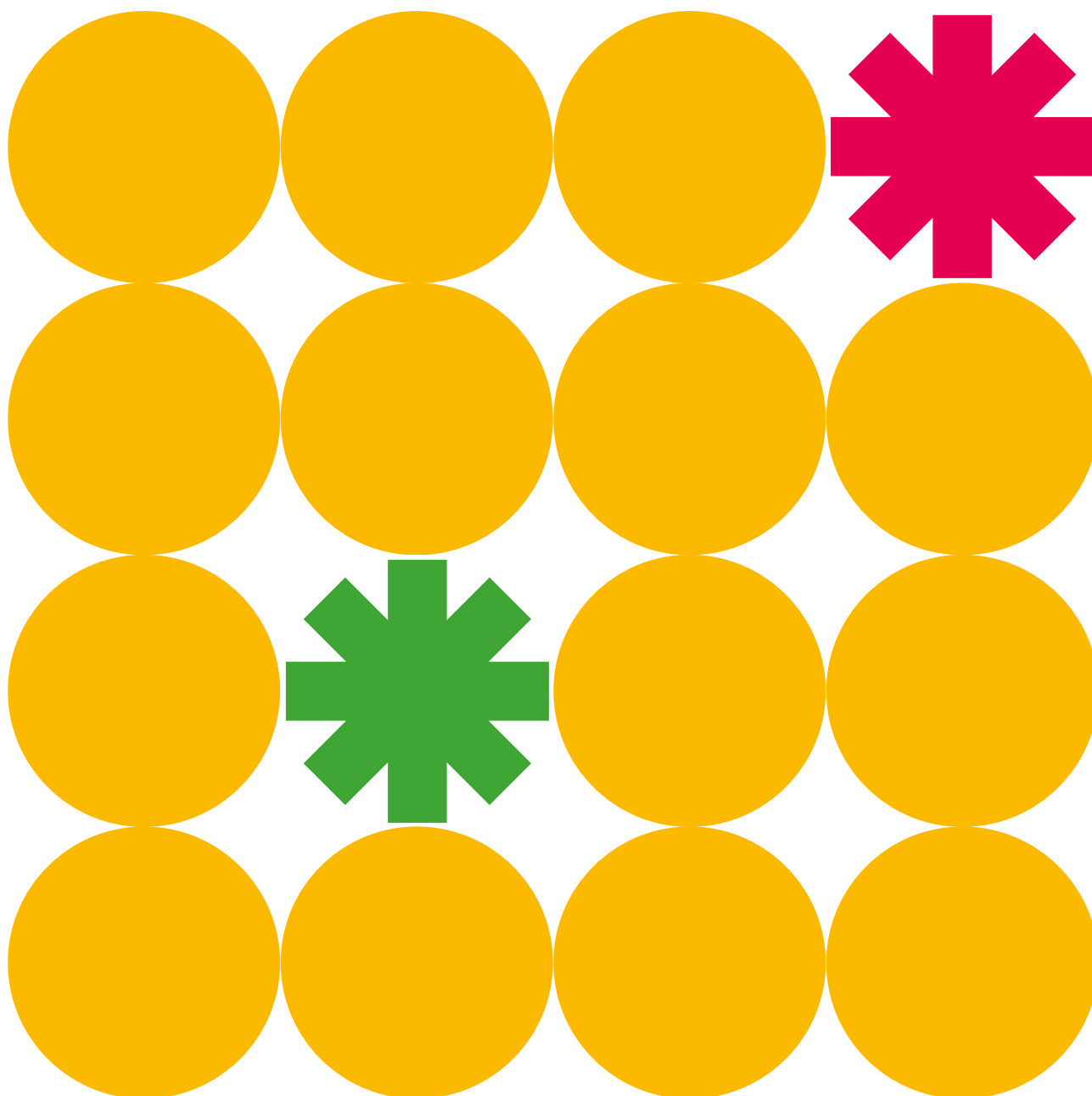
- És una falta de confiança en el seu tutor de referència?
 - És per una falta de sensibilitat d'aquest tutor?
 - És per la por que el tracti diferent?
- O bé té por que els companys se n'assabentin i hi hagi conductes discriminatòries o ofensives?

Si el tutor de referència no té la sensibilitat per poder abordar la situació, podem iniciar el contacte amb l'escola a través de l'equip d'orientació pedagògica per planificar, a partir d'aquí, com es treballarà la situació. Cal deixar clar que la prioritat és que el nostre fill o filla rebi la millor atenció possible i no estigui sotmès a prejudicis, estigmes ni discriminacions per part de ningú: companys, tutor o resta de l'equip docent.

Una altra feina que cal fer és amb els companys d'aula i de curs. Com treballen la salut mental? Quina informació tenen? Com es treballen els prejudicis i l'estigma? Tenen normalitzat parlar de salut mental i d'emocions?

Tot i que **la decisió de compartir o no amb els companys la situació que està vivint el nostre fill o filla és exclusivament seva**, podem suggerir a l'equip d'orientació, tutor i equip docent la necessitat de començar a trencar l'estigma en salut mental mitjançant el treball a l'aula. D'aquesta manera millorarem l'expressió, el reconeixement i el treball de les emocions, l'empatia, el respecte als altres, la convivència i, per tant, la millora del clima de l'aula.





Ronda de Sant Pere, 28-30,
entresol C, 08010, Barcelona
931 123 717
obertament@obertament.org
www.obertament.org

📍 obertament_sm
🐦 @obertament_sm
📺 obertament

Amb el suport de:

