



HI HA AJUDES SI ES NECESSITEN

- Les persones adultes de confiança: la família, el professorat
- Emergència social IMAS: 900 100 444
- Oficina Balear de la Infància i l'Adolescència: 971 177 206
- Línia 24h. Atenció al Menor: 116 111 [chat.anar.org](https://www.chat.anar.org)
- Atenció psicològica 24h: 900 112 003
- Suport psicològic en el dol: 619 747 507
- Atenció violències masclistes: 639 837 476
- Atenció sanitària general: 900 101 863
- Xarxa "JUNTS": 971 177 200
- Servei d'atenció a la diversitat: 971 177 780
- Convivèxit: 971 177 608

La salut mental no és sentir-se bé sempre.
És sentir l'emoció adequada en el moment adequat i ser capaç de gestionar-la.

Lisa Damour

EL COVID-19, COM AFECTA TOT AIXÒ?

Adolescents i joves davant la pandèmia



G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT
I I RECERCA
B DIRECCIÓ GENERAL
PRIMERA INFÀNCIA, INNOVACIÓ
I COMUNITAT EDUCATIVA



FER COSTAT A QUI TENIM DEVORA

Quan algú ha viscut un impacte important podem ajudar si,

- Mantenim la calma. Evitam els conflictes i no culpabilitzam pel que va passar o com es va respondre.
- Evitam la sobre informació, especialment la difusió de rumors.
- Normalitzam les expressions de dolor i malestar. Costa expressar i regular les emocions. Hi ha moltes formes vàlides de fer-ho.

Ajudam a tenir cura de la pròpia salut (alimentació, son, exercici).

- Ajudam a recuperar progressivament les rutines: activitats, aficions, classes, trobades, esport...
- Feim costat a la persona afectada i procuram que accepti l'ajuda: anticipant-nos a oferir companyia, idees d'activitats...
- Acompanyam la persona afectada, procurant que pugui parlar del que ha passat, que no eviti llocs o situacions.

QUÈ FUNCIONA?

EL SENTIT DE L'HUMOR .

L'OPTIMISME, MANTENIR-SE EN POSITIU.

CENTRAR-SE EN ALLÒ QUE ESTÀ SOTA EL NOSTRE CONTROL.

CENTRAR-SE EN TROBAR SOLUCIONS.

TROBAR UN SENTIT A ALLÒ QUE HA PASSAT.

SER AMABLES AMB NOSALTRES I AMB LES ALTRES PERSONES.

SABER QUE LES EMOCIONS "NEGATIVES" SÓN NORMALS ARA.

QUÈ NO FUNCIONA?

L'AUTOCRÍTICA EXCESSIVA.

ELS PENSAMENTS ANSIOSOS I OBSESSIUS.

LA NEGACIÓ DELS FETS.

EVITAR XERRAR DEL TEMA, EVITAR LLOCS O SITUACIONS.

NO ACCEPTAR NI POSAR NOM A ALLÒ QUE SENTIM.

AÏLLAR-SE EN EXCÉS.

NO RESPECTAR EL RITME DE CADA PERSONA.

ENS HA PASSAT I ÉS IMPORTANT

No sempre tenim el control

- La primera cosa que s'ha fet evident és que, de cop i volta, tot pot fer un gir. I que no tot depèn de nosaltres.

Hi ha reaccions esperables

- El virus ha "empresonat" tothom.
- S'ha vist que les persones joves, especialment entre 18 i 30 anys, són el grup més afectat pel confinament. Necessitam sortir, trobar-nos, fer coses.
- És normal sentir nerviosisme, inseguretats pel que passarà, decaïment, preocupació, estar més irritables. Dins uns límits.

Pot ser algú ha perdut molt

- Potser tenim a prop gent que ha perdut algú de la família, que ha patit la malaltia, que ha perdut la feina o, que per les seves circumstàncies, està més afectada.
- Sabem que, davant un moment difícil, l'ajuda dels amics i les amigues és molt útil