



# GUIA PRÀCTICA

## per a l'actuació en l'acompanyament emocional d'infants, adolescents i joves

### EINES PRÀCTIQUES



#### 1. L'OBSERVACIÓ DE LA CONDUCTA I L'EXPRESSIÓ

- Observar si hi ha conductes persistents de malestar personal: inhibició, nerviosisme, inquietud, falta de regulació de les emocions, apatia, autolesió, crisi d'angoixa, etc.
- Observar si hi ha dificultat en la relació amb els iguals i/o referents familiars: aïllament, conflictes continuats, etc.
- Observar si hi ha canvis de conducta.

Si hi són, pot ser necessari proposar a l'infant o adolescent, una conversa en un espai individualitzat.



#### 2. L'ESCOLTA ACTIVA EN ESPAIS INDIVIDUALITZATS ( a petició de l'infant i/o adolescent o a petició de l'adult de referència o en situacions de crisi)

- Facilitar un espai personal de conversa i escolta activa, per generar una vivència de confiança, reconfort i confidencialitat.
- Un espai per a explorar a través de la conversa, la funció o causa de la conducta determinada que s'ha observat i que serà diferent en cada cas: per què plora; per què creu que està neguitós/a; per què creu que està desmotivada, què el porta a autolesionarse, etc.
- Explorar quines emocions i/o pensaments hi ha darrera el què li passa: ràbia, tristesa, etc.
- Un espai per saber com li va la vida (a l'escola-institut, amb la família, amics, etc.); per entendre si ha alguna cosa que el preocupa.
- Un espai per explorar amb quines persones de la seva vida es sent bé; quins moments del dia són gratificants, quins ancoratges té i quins altres es podria buscar, etc.
- Un espai per entendre com li va la relació amb el grup classe, si s'hi sent acollit; si hi ha conflictes que han quedat no resolts i generen ràbia, ira, aïllament.

Si hi són, pot ser necessari proposar a l'infant o adolescent, una conversa en un espai individualitzat.



### 3. LA RESPOSTA ACTIVA EN LA EN ESPAIS INDIVIDUALITZATS

Tot el que hagi pogut verbalitzar l'infant i adolescent en l'exploració de l'espai de l'escolta activa permetrà trobar pistes per entendre les seves dificultats i veure com se'l pot ajudar.

- Validar tot el què li passa, preocupa, inquieta..., sense minimitzar-ho, sense compararlo.
- Conversar sobre quines sortides hi veu, quines dificultats qui veu, què el supera.
- Ajudar-lo a posar nom a les emocions incòmodes que sent, validar-les; ajudar a entendre l'emoció, a viure-la i a travessar-la per a què es pugui apaivagar. Si la reprimeix pot tornar amb més força i més malestar.
- Ajudar-lo a buscar una sortida positiva a les emocions incòmodes: parlar amb algú de confiança; no aïllar-se; fer activitats que li donin satisfacció; fer esport; etc.
- En situacions de crisi, pensar estratègies per posar l'atenció en un altra qüestió: trucar a un amic/a, sortir a donar una volta, escoltar música; veure vídeos, menjar alguna cosa, etc. (poden ser múltiples estratègies depenent de la situació que la causa, del context on es doni i de la particularitat de la persona).
- Valorar si és necessari tenir alguna conversa amb tot el grup classe, per treballar la comunicació positiva i el respecte entre els iguals i augmentar el sentiment de pertinença al grup.
- Valorar si és necessari que l'adult tingui una conversa amb algun company/a per a millorar algunes situacions – conflictes entre els iguals.
- Valorar si és necessari que l'adult parli amb la família i/o si és necessari derivar-lo a un professional o servei especialitzat.
- Valorar quins altres adults familiars i/o referents comunitaris poden fer-li suport i d'ancoratge.



### 4. COM AJUDAR A PREVENIR CONDUCTES SUÏCIDES: (tant en moments de crisi com en la prevenció de patiment psíquic i de retruc en ideació i/o conducta suïcida)

- En les conductes suïcides la persona sent, que les tensions de la seva vida superen les capacitats per fer-hi front. O si més no, en aquell moment de la seva vida, no és conscient de que té les capacitats per fer-hi front.
- Escoltar activament els pensaments i temors que la persona vol compartir.
- No minimitzar els seus comentaris ni desitjos de suïcidi ("cansat de tot", "ganes de desaparèixer", "pensar que el millor seria no ser-hi", "cansat de fer patir als altres", etc.).
- No mantenir el secret ni fer pactes privats. Buscar ajuda o acompanyar a la persona a buscar ajuda professional.
- Explorar els factors protectors i els factors de risc alt de l'acte suïcida i valorar si parlar amb la família. I en el cas de factors de risc alt, valorar buscar ajuda professional.

## EXPLORACIÓ DE LA CONDUCTA SUÏCIDA



### Factors de risc alt suïcida

- Sentir que no es té el suport, comprensió de ningú. Sentir-se exclòs, invalidat, rebutjat, sentir que és un problema. No sentir-se vinculat a ningú, a cap grup, entitat, a cap projecte, etc.
- No tenir cap espai individual per poder expressar les preocupacions, neguits.
- Sentiment de desesperança greu, per sentir que el patiment o dolor que es té no es pot reduir, millorar.
- Accés a poder fer-se mal (a medicació, a alguna eina, etc.)



### Factors protectors

- Sentiment de què s'està recolzat per algú, que se sent escoltat per algú de la família, etc. Sentiment de pertinença, vinculació a un grup, projecte, etc.
- Que algú escolti de forma individual i regular les seves pors, patiments, preocupacions.
- Increment de l'esperança: sentir que el patiment no durarà sempre, que hi ha possibilitats de millora, de reduir el patiment, o el dolor; que hi ha opcions de viure millor.
- Reducció l'accés a eines/objectes que poden fer que es faci mal (mediació, tisoires, ganivets, etc.).



### Mites sobre el suïcidi

- "Quan la persona parla de suïcidi no ho farà"
- Preguntar sobre la ideació suïcida provocarà el suïcidi"
- "Qui es suïcida és perquè té una malaltia mental"
- Molts intents de suïcidi són crides d'atenció"
- "Només un/a professional de la salut mental té la capacitat d'ajudar"



### La realitat

- La majoria de persones que fan intents de suïcidi, ho han comentat abans a algú de l'entorn amb algun tipus d'advertència.
- Parlar-ne pot ajudar a la persona a canviar d'idea, a sentir que no està sola i demanar ajuda. És l'única manera d'arribar al patiment que té.
- La malaltia mental és un factor de risc però l'estadística ens diu que el cometen tant persones amb malaltia mental com persones mentalment sanes.
- La majoria de les persones que ho intenten no volen morir però en aquell moment volen acabar amb l'alt patiment o dolor que viuen i no troben una altra manera de fer-ho.
- Tota conversa en què la persona es senti escoltada i no jutjada ajuda a millorar l'estat de patiment psíquic i de retruc la conducta suïcida.

Autora: Mar Espasa Anguera, Psicòloga col. 9888, al Servei de Prevenció de les Addiccions i Promoció de la Salut, Àrea de Ciutadania, Ajuntament de Tarragona