

# ACOMPANYAMENT EMOCIONAL A INFANTS I JOVES

aïllament  
en sentir-se rebutjat  
per les persones de confiança

abús de substàncies,  
conductes sexuals de risc

angoixa, insomni...

inhibició

emocions negatives  
com la ràbia, la tristesa, la  
ira...

dificultats de  
relació amb la família i/o entre iguals

ideació suïcida  
i/o conducta suïcida



**PODEM MILLORAR EL MALESTAR EMOCIONAL  
D' INFANTS I JOVES**

**AJUDANT A EXPRESSAR LES SEVES PREOCUPACIONS I INQUIETUDS EN  
ESPAIS QUOTIDIANS DE CONFIANÇA**

**ESCOLTAR AQUEST MALESTAR PSÍQUIC EN ELS SEUS ENTORNS  
COM ALS ESPAIS ACADÈMICS, ESPORTIUS, SOCIALS...  
CONTRIBUIRÀ A ACOMPANYAR, SOLUCIONAR ,  
DETECTAR SI HI HA UN PROBLEMA  
I SI ES REQUEREIX DE LA INTERVENCIÓ D'UN/A  
PROFESSIONAL O SERVEI MÉS ESPECIALITZAT**

## **L'OBSERVACIÓ DE CONDUCTES PERSISTENTS NEGATIVES**



### **MALESTAR PERSONAL**

**INHIBICIÓ, NERVIOSISME, INQUIETUD...**

**FALTA DE REGULACIÓ DE LES EMOCIONS**

**APATIA, AUTOLESIÓ, CRISI D'ANGOIXA, ETC.**

**DIFICULTAT EN LA RELACIÓ AMB ELS IGUALS I/O REFERENTS FAMILIARS:**

**AÏLLAMENT**

**CONFLICTES**

**CANVIS DE CONDUCTES**

## **ESCOLTA ACTIVA EN ESPAIS INDIVIDUALITZATS PER:**

**FACILITAR LA CONFIANÇA I QUE GARANTEIXIN LA CONFIDENCIALITAT**

**EXPLORAR QUINA ES LA CAUSA DE CONDUCTES, EMOCIONS I/O PENSAMENTS NEGATIUS**

**REFLEXIONAR SOBRE LA RELACIÓ AMB LA FAMÍLIA, ELS AMICS, EL CENTRE EDUCATIU**

**FER EVIDENTS PREOCUPACIONS, PERSONES I MOMENTS IMPORTANTS DE LA SEVA VIDA**

**REVISAR DE LA RELACIÓ AMB EL GRUP CLASSE I SI HI HA CONFLICTES**



## **RESPOSTA ACTIVA EN ESPAIS INDIVIDUALITZATS**

**COM VIU LES EMOCIONS, QUÈ LI PASSA, PREOCUPA, INQUIETA...**

**QUINES SORTIDES I DIFICULTATS HI VEU**

**AJUDAR A ENTENDRE LES SEVES EMOCIONS**

**REFLEXIONAR SOBRE ESTRATÈGIES PER ENSORTIR-SE'N**

**VALORAR TENIR ALGUNA CONVERSA AMB TOT EL GRUP CLASSE PER TAL DE TREBALLAR  
LA COMUNICACIÓ POSITIVA I LA PERTINENÇA AL GRUP**

**INTENTAR PARLAR AMB L'ADULT I/O COMPANYY/A PER A MILLORAR CONFLICTES**

**PARLAR AMB LA FAMÍLIA I/O SI ÉS NECESSÀRI LA DERIVACIÓ A PROFESSIONALS O SERVEIS  
ESPECIALITZATS**

**VALORAR QUINES ALTRES PERSONES ADULTES, FAMILIARS I/O REFERENTS COMUNITARIS PODEN FER-LI  
SUPORT**

# LA CONDUCTA SUÏCIDA

LA MALALTIA MENTAL ÉS UN FACTOR DE RISC PERÒ POT AFECTAR TAMBÉ A PERSONES PSÍQUICAMENT SANES.

LA MAJORIA DE LES PERSONES QUE INTENTEN SUICIDAR-SE ÉS PERQUÈ ARRIBEN A UN PUNT DE PATIMENT MOLT ALT I NO TROBEN UNA ALTRA SORTIDA.

PODER EXPRESSAR-SE I VERBALITZAR ELS SENTIMENTS POT AJUDAR LA PERSONA A CANVIAR D'IDEA, A SENTIR QUE NO ESTÀ SOLA I DEMANAR AJUDA.

## PREVENIR CONDUCTES SUÏCIDES

ESCOLTAR ACTIVAMENT ELS PENSAMENTS I TEMORS QUE LA PERSONA VOL COMPARTIR.

NO MINIMITZAR ELS SEUS COMENTARIS NI DESITJOS DE SUÏCIDI:  
"VOLER DESAPARÈIXER", "PENSAR QUE EL MILLOR SERIA NO SER-HI"  
"ESTAR CANSAT DE FER PATIR ALS ALTRES"....

NO "MANTENIR EL SECRET" NI FER PACTES PRIVATS

ANALITZAR ELS FACTORS PROTECTORS I ELS FACTORS DE RISC SUÏCIDA I  
VALORAR SI PARLAR AMB LA FAMÍLIA



## FACTORS DE RISC

SENTIMENT DE DE MANCA DE SUPORT I  
COMPENSIÓ DE L'ENTORN

SENTIR-SE EXCLÒS, REBUTJAT

SENTIR-SE UN PROBLEMA

NO SENTIR-SE VINCULAT A NINGÚ, A CAP GRUP  
ENTITAT....

NO TENIR CAP ESPAI INDIVIDUAL PER PODER  
EXPRESSAR LES PREOCUPACIONS, ELS NEGUIES...

SENTIMENT QUE EL PATIMENT NO MILLORARÀ

ACCÉS A PODER FER-SE MAL AMB ALGUN OBJECTE,  
MEDICACIÓ...



## FACTORS DE PROTECCIÓ

SENTIMENT DE SUPORT I  
ESCOLTA PER A ALGÚ

SENTIMENT DE PERTINENÇA A UN GRUP,  
ENTITAT...

SENTIR-SE ESCOLTAT DE FORMA INDIVIDUAL I  
CONTINUADA PER EXPRESSAR LES SEVES PORS,  
PATIMENTS I PREOCUPACIONS

ESPERANÇA DE MILLORA I QUE ES TROBARÀ  
UNA SOLUCIÓ

**DAVANT DE FACTORS DE RISC ALT  
BUSCAR AJUDA ESPECIALITZADA !!!**

INFORMACIÓ EXTRETA DE LA [GUIA PRÀCTICA](#)  
PRESENTADA A LA [II JORNADA DE REFLEXIÓ DE SALUT MENTAL A TARRAGONA](#)