

10 d'octubre - Dia Mundial de la Salut Mental

Nota de premsa

El Parc Taulí estrena el projecte Mind-u per a la prevenció de problemes de salut mental en joves

El projecte arrenca gràcies als recursos obtinguts a la 1a edició de La Nit de la Ciència i el Coneixement de Sabadell

La presentació es fa en el marc de la VI Jornada 'La Salut Mental la fem entre tots' que cada any organitza el Servei de Salut Mental Parc Taulí

Sabadell, 10 d'octubre de 2018. Mind-u és un portal web (www.mind-u.cat), promogut i desenvolupat des del Servei de Salut Mental Infantil i Juvenil del Parc Taulí i adreçat als joves de tot el territori, perquè siguin ells i elles qui prenguin el control de la seva salut, física i mental. Mind-u neix amb dos objectius principals: prevenir la mala gestió dels estats mentals i emocionals que puguin acabar amb el desenvolupament d'un trastorn de salut mental, i promoure bons hàbits de salut, tant mental com física. El portal web ha estat presentat avui en el marc de la VI Jornada 'La Salut Mental la fem entre tots' i coincidint amb el Dia Mundial de la Salut Mental que se celebra avui.

El director executiu de Salut Mental Parc Taulí, Diego J. Palao, ha destacat en la seva presentació la importància d'aquesta plataforma en la prevenció dels problemes mentals. **“El 30% de la població pot patir un trastorn mental i un 50% ho pateixen abans dels 14 anys. Si no s'actua en l'edat jove, les seqüeles i la gravetat del problema de salut empitjora de manera significativa”**, ha assenyalat Palao.

La cap de Salut Mental Infantil i Juvenil, Montserrat Pàmias, ha explicat els aspectes que es desenvolupen en el portal web, distribuïts en tres grans apartats principals: **Informa't, Cuida't i Escolta'ls**:

- **Informa't** conté informació per identificar diferents estats emocionals, conductes o situacions que poden generar patiment, com la tristesa, la insatisfacció amb el propi cos, les dificultats amb les relacions, l'ira, les autolesions, el consum de tòxics, l'ús abusiu de noves tecnologies,

l'adaptació als canvis, les dificultats per superar una ruptura o les situacions de violència, entre moltes altres.

- **Cuida't** fa referència al desenvolupament d'uns bons hàbits de salut mental, promovent, per exemple, el desenvolupament de l'autoestima, estratègies per millorar les relacions socials, gestionar l'estrès o aprendre a gestionar conflictes. També fomenta una adequada salut física, en relació a la cura de la dieta, el son, l'exercici i la sexualitat.
- **Escolta'ls** apropa els joves a diferents situacions que poden patir o a les quals s'hi ha d'enfrontar (*bullying, cyberbullying, superació d'una ruptura, relacions tòxiques...*) de la mà d'altres joves *influencers* o *youtubers* que, en molts casos expliquen les seves pròpies experiències.

El portal també facilita la petició d'atenció urgent per part dels joves, mitjançant el mateix portal, i la consulta amb un professional, mitjançant un formulari. **“Es tracta d'informació molt visual sobre la situació de risc de salut mental, potenciant la salut física i els hàbits de vida saludables”**, conclou Pàmias.

Implicació dels instituts de l'àrea de referència

Per promoure la participació en aquesta plataforma, que vol ser un referent per als adolescents davant dels seus dubtes i consultes relacionades amb temes de salut mental, s'ha dissenyat un programa de formació que, en una primera fase, arribarà a tots els instituts de l'àrea de referència del Parc Taulí que participen del programa Salut i Escola d'Atenció Primària.

A cada centre es proposarà la creació d'equips d'implementació Mind-u, que impulsaran a les pròpies aules la discussió i anàlisi de diferents temes d'interès, com ara les relacions tòxiques o la psicosi.

Concurs d'Instagram per a joves

De manera paral·lela, des del Servei de Salut Mental Infantil i Juvenil del Parc Taulí es convoca un concurs d'Instagram, adreçat a tots els joves d'entre 13 i 25 anys que vulguin participar. Les fotografies participants han de transmetre un missatge en positiu o de reflexió vinculat a la salut mental dels joves, i poden estar relacionades amb les seves emocions, les relacions, amb l'alimentació, el son, l'activitat física...

Entraran en concurs les fotografies publicades entre el **10 d'octubre de 2018 i el 28 de febrer de 2019** amb l'etiqueta **#ConcursMinduTauli**. La fotografia guanyadora i les seleccionades en aquest concurs passaran a formar part de l'arxiu de fotografia de Mind-u, amb les quals s'aniran il·lustrant els continguts publicats als diferents espais del lloc web.

El primer premi rebrà una càmera Deportiva GoProHero 7 Silver i el 2n premi una polsera d'activitat FitbitCharge 2.

Les bases del concurs ja estan publicades a la mateixa plataforma de www.mind-u.cat

Animem a tots els joves a participar-hi!

Per a més informació podeu contactar amb
el **Gabinet de Premsa i Relacions Institucionals del Parc Taulí**
Telèfon directe: 93 745 83 80 – Correu: comunicacio@tauli.cat
www.tauli.cat

Seguiu-nos també a:

