



**Centre Higiene Mental Les Corts i Sarrià-Sant Gervasi**

[www.espaijove.net](http://www.espaijove.net)



 **EspaiJoveNet | espaijovenetPro**

 **espai\_jove\_net**

Amb el suport de

Ajuntament de  
Barcelona



# Espai Jove

## Un espai per a la salut mental

[www.espaijove.net](http://www.espaijove.net)

## Què és “Espai Jove”?

És un **programa** d'educació sanitària per la **promoció de la salut mental** i la **prevenció** dels trastorns mentals pels joves d'edats compreses entre els 12 i els 18 anys.

## A qui es dirigeix?

La intervenció s'adreça a la **població jove** que estigui cursant E.S.O, Batxillerat i Cicles Formatius dels districtes de Les Corts i Sarrià - Sant Gervasi de Barcelona, llurs **famílies**, i els **professionals** de l'àmbit **educatiu, sanitari, social i comunitari** que **estan en contacte** amb ells.

## Objectius del programa?

**Millorar els coneixements sobre salut mental**, promoure conductes saludables, prevenir conductes de risc i facilitar la detecció precoç dels trastorns. I també **orientar** sobre els **recursos disponibles** a la xarxa sanitària general i de salut mental.

## Per què és fa?

El **50% dels trastorns mentals** en la població adulta s'inicien **entre els 12-18 anys**, coincidint amb moments evolutius crucials en el desenvolupament biològic, psicològic i social dels joves.

S'ha demostrat que augmentar els coneixements sobre salut mental **promou conductes més saludables, facilita la detecció precoç** dels trastorns mentals i la **cerca d'ajuda, millorant el pronòstic i la recuperació** de la persona.

Els **centres educatius** són un dels espais més adequats per intervenir donat que és el **lloc on major temps passen els adolescents**, on **estan en constant interrelació** entre ells i on més adquireixen els coneixements.

## En què consisteix el programa?

- **Difondre informació** sobre salut mental, la promoció de la mateixa, la prevenció dels trastorns, la detecció primerenca i l'atenció als mateixos.

- Dur a terme **activitats de sensibilització i formació** sobre salut mental en **l'àmbit escolar** mitjançant sessions informatives i tallers formatius adreçats als joves, les seves famílies (AMPAS) i educadors.

- Oferir **activitats formatives** als professionals dels àmbits educatiu, sanitari, social i comunitari.

Les sessions informatives tenen una durada d'una hora i els tallers formatius de entre dues i sis hores. Es basen en els continguts de 21 fitxes informatives sobre temes de salut mental, i en 2 manuals elaborats per als professionals.

De manera complementària, s'ha endegat una nova pàgina web, **www.espaijove.net**, amb informació relacionada amb la salut física i mental i amb una consulta on line sobre aquests temes.

## Qui ho durà a terme?

El projecte ha estat dissenyat i serà dut a terme per professionals especialistes en salut mental del Centre d'Higiene Mental Les Corts. Per a realitzar les activitats informatives i formatives es desplaçaran als centres educatius que ho sol·licitin.