

Dia Mundial de la Salut Mental - Recursos per parlar-ne amb joves

Tipus: [1]

Autor: [Clotet Massana, Montserrat](#) [2]

Creació: Publicat per [Montserrat Clotet Massana](#) [2] el 05/10/2016 - 12:19 | Última modificació: 10/10/2023 - 09:26

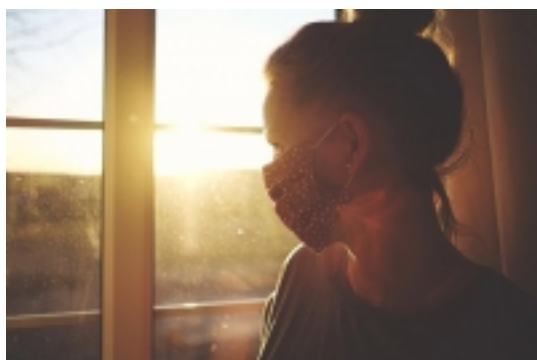
- Grups:
- [PENSA-Jove als instituts](#) [3]
- [fem tec!](#) [4]

Categories: Materials per al treball amb joves

Etiquetes: recursos

Etiquetes: salut

Etiquetes: benestar emocional



El 10 d'octubre és el Dia Mundial de la Salut Mental, aquest 2023 amb el lema "La salut mental és un dret humà universal" per millorar els coneixements, sensibilitzar i impulsar mesures que promoguin i protegeixin la salut mental de tothom com a dret humà universal.

Us proposem una sèrie de recursos per parlar amb joves sobre benestar emocional i com evitar la discriminació per causa de salut mental.

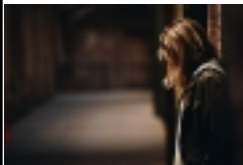


[5]



[6]

efemèride	Dia Mundial de la Salut Mental
tema	Recursos per treballar amb joves el tema del benestar emocional
vídeos	Clara Peya: "Explicarlo nos hace más fuertes" La pianista i compositora parla de com ha après a entendre i conviure amb el Trastorn Obsessiu Compulsiu (TOC) [Solidaritat SJD, 4:07]. Trobareu més vídeos d'aquesta

	sèrie a la llista #YoCambioTodo [7] See the Bigger Picture - Antonio's Story. Saber com se sent un jove que pateix esquizofrènia ens ajudarà a millorar l'actitud cap als problemes de salut mental. [Time to change, 0:54] ...que si patatín, que si patatán... Vídeo guanyador del primer premi del V Concurs ESPOT d'Obertament 2014. [canal Obertament Associació, 0:52] I had a black dog. His name was depression. World Health Organization-vídeo en anglès (és pot activar l'opció de subtítols en castellà) Overcomer. Curtmetratge d'animació fet per la jove Hannah Spangler on explica la seva experiència amb l'ansietat i la depressió [canal Spangler Scribbles, 5:56] Fallin' Floyd. Curt d'animació que ha rebut diversos premis. Amb toc humorístic, ens mostra com Floyd, un músic de carrer, cau en una profunda depressió. Comença a patir problemes psicològics que es manifesten com un petit dimoni negre que creix alimentat per la seva depressió [canal il Luster Films, 8:53] La mente vuela. Un curt que vol mostrar com es sent una persona amb Trastorn d'ansietat generalitzada [canal Disidencia7, 9:00]  Més vídeos i recursos per parlar amb joves sobre benestar emocional i la importància de demanar ajuda quan sentim que una situació ens supera a 10 de setembre, dia Internacional per a la Prevenció del Suïcidi [8]
fem tec!	Activitats de mindfulness per a joves i adolescents. [9] Recursos per treballar el malestar emocional amb activitats de Mindfulness.  16 activitats de mindfulness pel benestar. [10] Aquestes activitats formen part de la guia

	How ART you? [11]  Les emocions al mindfulness. 8 activitats de mindfulness i emocions [12]. Formen part de la guia m'emociONES [13].
documents	Informe "La situació de la salut mental en el jovent català" [14]. Consell Nacional de la Joventut de Catalunya i Salut Mental de Catalunya. Salut mental - Materials didàctics adreçats a joves de 12 a 18 anys [15]. Obra Social Sant Joan de Déu. Desestigmatitzem la salut mental #AssociativaMent [16]. Recull de recursos per combatre l'estigma en salut mental. Consell Nacional de la Joventut de Catalunya. "Joves, salut mental i addiccions" [17]. Dossier d'audiovisuals. Centre de Documentació Juvenil. Direcció General de Joventut. Infografia Cuida les teves emocions amb l'exercici físic [18]. Gerència de Serveis d'Esports, Diputació de Barcelona.
recursos web	• EspaiJove.net [19], amb informació, recomanacions i recursos adreçats a joves. • Activat per la salut mental [20]. Recursos de serveis i programes de salut mental. Federació Salut Mental Catalunya. • Projecte «What's Up! Com vas de salut mental?» [21], Obertament. • Desmontando 12 mitos sobre la salud mental [22]. SOM Salut Mental 360 SJD. • Radio Nikosia [23]. Emissora de ràdio realitzada per persones que han estat diagnosticades de problemes de salut mental. • Recursos en salut mental [24]. Salut Mental Catalunya. • Pàgina Oficial del Dia Mundial de la Salut Mental [25] [26]. WHO. • Salut mental i benestar emocional [27]. Servei de Salut Pública. Diputació de Barcelona.



Recull elaborat amb el suport del Servei de [Salut Pública](#) [28] de la Diputació de Barcelona.

[Accés a altres recursos](#) [29]

Categories: Materials per al treball amb joves

Etiquetes: recursos

Etiquetes: salut

Etiquetes: benestar emocional

- [30]

URL d'origen: <https://joventut.diba.cat/documents/dia-mundial-de-salut-mental-recursos-per-treballar-amb-joves>

Enllaços:

- [1] <https://joventut.diba.cat/>
- [2] <https://joventut.diba.cat/members/clotetmm>
- [3] <https://joventut.diba.cat/groups/34>
- [4] <https://joventut.diba.cat/groups/1840>
- [5] <https://www.diba.cat/web/ods/reduccio-de-les-desigualtats>
- [6] <https://www.diba.cat/web/ods/salut-i-benestar>
- [7] <https://www.youtube.com/playlist?list=PLRhYD-VOacL3vmf71HWDUyG-GTmmBtRar>
- [8] <https://joventut.diba.cat/documents/10-de-setembre-dia-internacional-per-prevencio-del-suicidi-recursos-per-parlar-ne-amb-jove>
- [9] <https://www.diba.cat/web/fem-tec/mindfulness>
- [10] https://www.diba.cat/documents/124901139/333547697/16_activitats_Mindfulness_jovesiadolescents_CAT.pdf/fcba90595-721e-aa1a-7f8c-88b524c5d554?t=1612872080344
- [11] <https://www.diba.cat/web/fem-tec/how-art-you>
- [12] https://www.diba.cat/documents/124901139/333547697/G6_FEM_TEC_Mindfulness_memociONES_CAT.pdf/a6f05255-6d32-a42b-e1d2-5c2b1a228e8c?t=1627491792709
- [13] <https://www.diba.cat/web/fem-tec/memociones>
- [14] <https://cnjc.cat/ca/projecte/la-situacio-de-la-salut-mental-en-el-jovent>
- [15] <https://latidos-sjd.org/ca/videos-salut-mental/material-educatiu>
- [16] https://cnjc.cat/storage/app/media/recursos/guia_desestigmatitzem_la_salut_mental.pdf
- [17] https://dretssocials.gencat.cat/web/.content/JOVENTUT_centre_documentacio_juvenil/arxiu_documents/audiovisuals/2023/2023-Joves-salut-mental-i-addiccions.pdf
- [18] https://www.diba.cat/documents/41289/32803672/BE_EF-JOVES.pdf/2c200ccf-5197-575d-220a-16ac529ef88b?t=1601417351887
- [19] <http://www.espaijove.net/index.php?lang=ca>
- [20] <http://activatperlasalutmental.org/recursos/>
- [21] <https://obertament.org/ca/educacio/projecte-what-s-up>
- [22] https://www.som360.org/es/desmontando-12-mitos-sobre-salud-mental?utm_source=twitter&utm_medium=social&utm_campaign=solidaridad-TW&utm_content=DiaMundialSalutMental
- [23] <https://radionikosia.org/>
- [24] <https://www.salutmental.org/dia-mundial-de-la-salut-mental-2023/recursos/>
- [25] <https://www.who.int/es/campaigns/world-mental-health-day/2023>
- [26] <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day>
- [27] https://www.diba.cat/web/salutpublica/ambits_benestar_emocional
- [28] <https://www.diba.cat/es/web/salutpublica>
- [29] <https://www.diba.cat/web/joventut/recursos-mensuals-per-al-treball-amb-joves>
- [30] <https://joventut.diba.cat/node/3178>