



Steps Forward to Meaningful Employment of young people with emotional well-being problems

## Mòdul 4: Coneixements bàsics sobre aspectes psicològics

Autors: Alexandra Goľová, Ondrej Štefák, TENENET o.z.



**Co-funded by  
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## Objectius

- 1: Clarificar el període de desenvolupament de l'adolescència i la joventut i els seus aspectes biològics, cognitius, emocionals i conductuals
- 2: Identificar trastorns mentals comuns entre els joves, com ara trastorns alimentaris, ansietat, depressió i addiccions i abús de substàncies
- 3: Identificar passos per prevenir trastorns mentals i mantenir el benestar en relació amb la salut mental



## Índex

1: El període de desenvolupament de l'adolescència i la joventut

2: Els trastorns mentals més comuns entre els joves adults

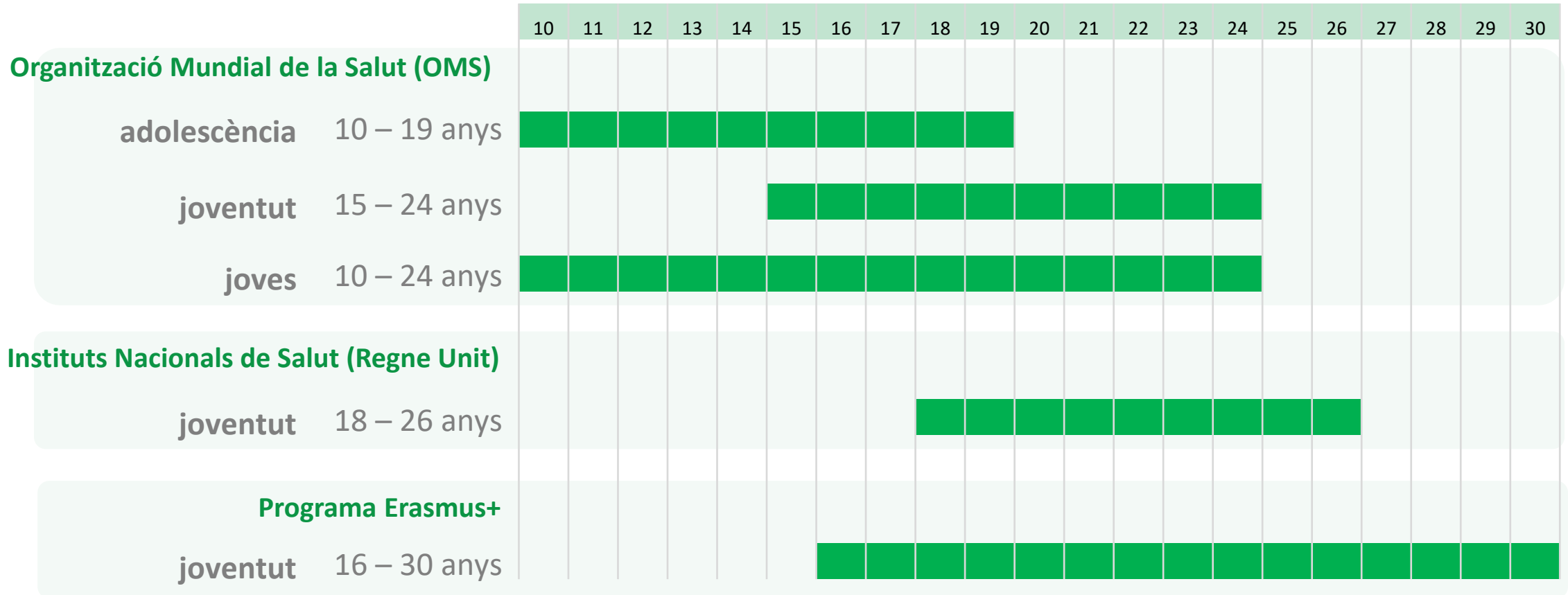
3: Mantenir la salut mental

4: Referències

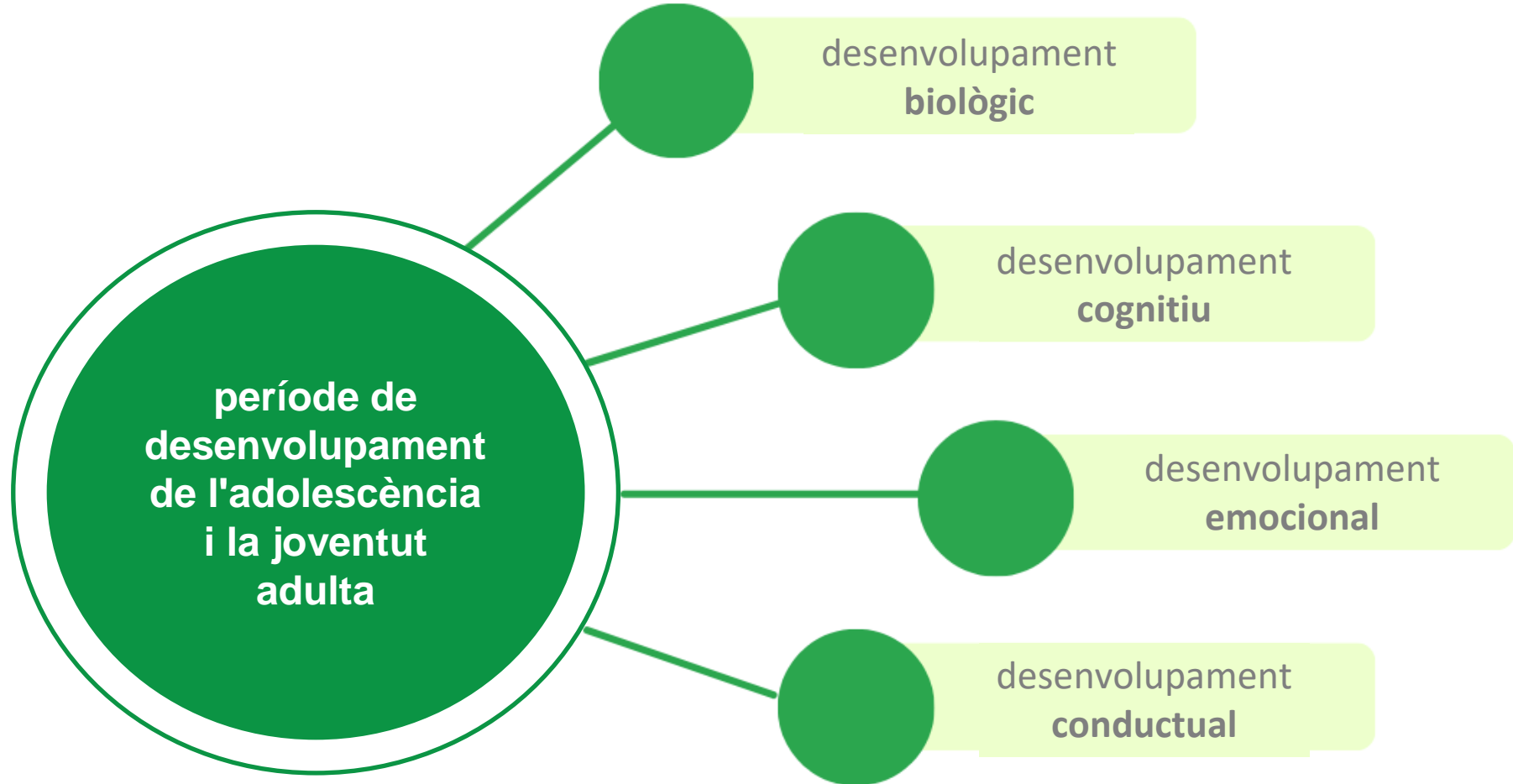


# Capítol 1: El període de desenvolupament de l'adolescència i la joventut

# Franges d'edat per a l'adolescència i la joventut



# Aspectes del desenvolupament



# Desenvolupament biològic

L'adolescència porta **canvis biològics importants**.

Les persones poden sentir-se poc preparades per a aquests canvis, els quals **poden afectar el seu comportament i accions futures**.

**Canvis dràstics** en l'aparença física dels joves poden fer que les persones es **comportin de manera diferent**.

Aquests canvis tenen un **impacte significatiu** en el comportament dels adolescents, incloent-hi el **comportament sexual, el son i l'estat d'ànim**.

El **desenvolupament cerebral** no està complet fins aproximadament els **25 anys**.



Fotografia a Greater Good Magazine

# Desenvolupament cognitiu

El desenvolupament cognitiu canvia la manera com les persones **pensen, raonen i entenen**:

- Es desenvolupa el **pensament de nivell superior**: analitzar situacions de manera lògica en termes de causa i efecte; utilitzar símbols, metàfores i situacions hipotètiques, ...
- **Pensar en el futur**, avaluar alternatives i establir objectius personals millora.





# Es natural que els adolescents i joves...

... **discuteixin per la simple raó de discutir**, ja que necessiten l'oportunitat d'experimentar amb la nova habilitat de les capacitats de raonament.

... **arribin a conclusions precipitades.**

Es recomana escoltar en lloc de **corregir immediatament**. Pot ser útil **trobar el que realment és positiu** en el que es diu i **participar en discussions obertes**.

... **siguin egocèntrics.**

Tenir en compte les perspectives dels altres és una habilitat que costa temps d'aprendre.

... **trobin constantment defectes en la posició de l'adult.**

La crítica obertament als adults està principalment reservada per aquells adults amb qui el jove es sent especialment segur.

... siguin **exageradament dramàtics.**

Exagerar les opinions i els comportaments per a alguns adolescents i joves és simplement la manera de expressar-se.

# Desenvolupament emocional

Aquest període és un repte en el que els adolescents aprenen com **fer front a l'estrès i gestionar les emocions**.

Aquí hi ha alguns suggeriments que poden ser **útils en les converses per potenciar el sentit d'identitat i fomentar el desenvolupament emocional**:

**Tria preguntes que no siguin amenaçadores** i que ajudin a definir la seva identitat quan et comuniquis amb ells.  
Per exemple: Qui és el teu ídol? Què admires d'ell/ella? Què t'agrada fer en el teu temps lliure? Quines consideres que són les teves forces?

**Escolta activament sense jutjar.** Això pot permetre adonar-se dels valors o opinions i construir confiança.

**Formula preguntes obertes.** Mostra un interès sincer que pugui ajudar al jove a expandir els seus pensaments sobre idees i possibilitats. Evita les preguntes "per què", ja que poden semblar defensives.

**Sigueu sensibles amb les emocions.** Això pot ajudar la persona a sentir-se compresa si reflexionem el seu estat d'ànim i som sensibles a la identificació de diverses emocions.

**Creeu un espai per parlar sobre qüestions morals i ètiques.**  
Això pot encoratjar els joves adults a reflexionar en veu alta sobre aquestes qüestions.

# Desenvolupament conductual



Totes aquestes transformacions també comporten nous comportaments. **La presa de riscos i les decisions radicals** reflecteixen les **habilitats en desenvolupament dels joves per prendre decisions** per formar la seva identitat.

## Factors associats amb la resiliència i la prevenció d'accions arriscades són:

- Un entorn familiar positiu:** un entorn segur i afectuós a la família; estils de criança càlids, estimulants i respectuosos estan relacionats amb la resiliència.
- A stable and positive relationship with at least one caring person:** positive emotional attachment is associated with resilience.
- Una relació estable i positiva amb almenys una persona afectuosa:** l'afecte emocional positiu està relacionat amb la resiliència.
- Intel·ligència emocional i habilitat per fer front a l'estrès:** les estratègies efectives per afrontar situacions difícils són un predictor d'una millor qualitat de vida global.
- Expectatives realistes sobre l'educació, l'ocupació i suport adequat:** les expectatives elevades per a la participació i proporcionar elevats nivells de suport individual als joves estan vinculades a una major resiliència.

# Resum des d'una perspectiva psicològica

En aquest període únic i important de la vida, els joves necessiten **fer front al seu nou paper d'independitzar-se** dels seus pares i de la seva pròpia individualització, i **experimenten pressions de la societat** per assolir determinades fites a la vida.

És important mencionar que els joves ja...

... **tarden més temps a considerar qüestions complexes abans de decidir un curs d'acció.**

... són **menys influïts pel reclam de recompenses conductuals.**

... són **més sensibles les potencials conseqüències** associades amb el seu comportament.

... tenen un **control d'impulsos més desenvolupat.**

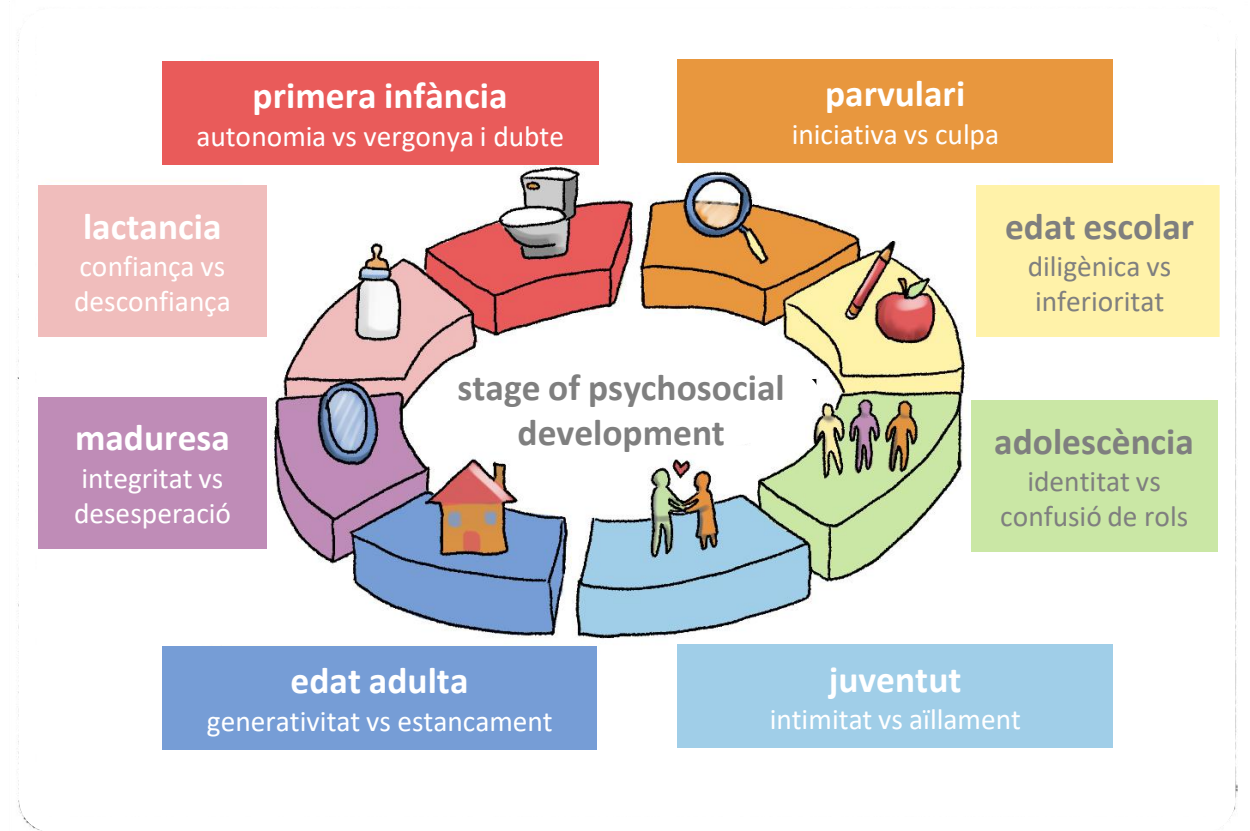
# Teoria de les etapes del desenvolupament d'Erikson

La teoria de les etapes del desenvolupament d'Erikson inclou **vuit etapes de desenvolupament de la personalitat psicosocial**.

Durant el desenvolupament de la personalitat, una persona **passa gradualment per aquestes etapes adquirint les qualitats de cada etapa** al llarg de la vida.

Cada etapa està definida per **dos termes oposats** i descriu el desenvolupament de les qualitats intrínseques de la personalitat en un context social.

El procés de passar a través de les etapes es **considera exitós** quan una persona es troba **més a prop del pol positiu dels termes oposats**.



[Font](#)

# Joventut

La **joventut** és descrita per Erikson com un moment en què la persona es confronta amb el **conflicte fonamental entre la necessitat de proximitat i la soledat**.

Si aconseguix madurar en relacions íntimes (parella, amistats, etc.), és probable que posteriorment formi amb èxit relacions properes amb altres persones, ja sigui al lloc de treball, a l'escola o a la vida personal.

Això marca l'**exitosa consecució de la sisena etapa de desenvolupament**.



# Joventut com a etapa crítica del desenvolupament

Els joves adults experimenten canvis enormes i s'espera que assumeixin noves obligacions i responsabilitats. Aquesta expectativa existeix independentment de l'èxit o el fracàs d'aquestes **decisiones difícils** i pot **influir de manera significativa en les trajectòries de les seves vides**.

Tot i que no han ocorregut canvis significatius en el desenvolupament fisiològic i biològic al llarg de moltes generacions, **el món en què evolucionen els joves ha canviat de manera significativa**.

L'entorn social diari és més global i interconnectat, caracteritzat també per una **major transmissió de coneixements i informació**, riscos augmentats, mobilitat social relativament baixa, major desigualtat econòmica i avanços en tecnologies de la informació i la comunicació.

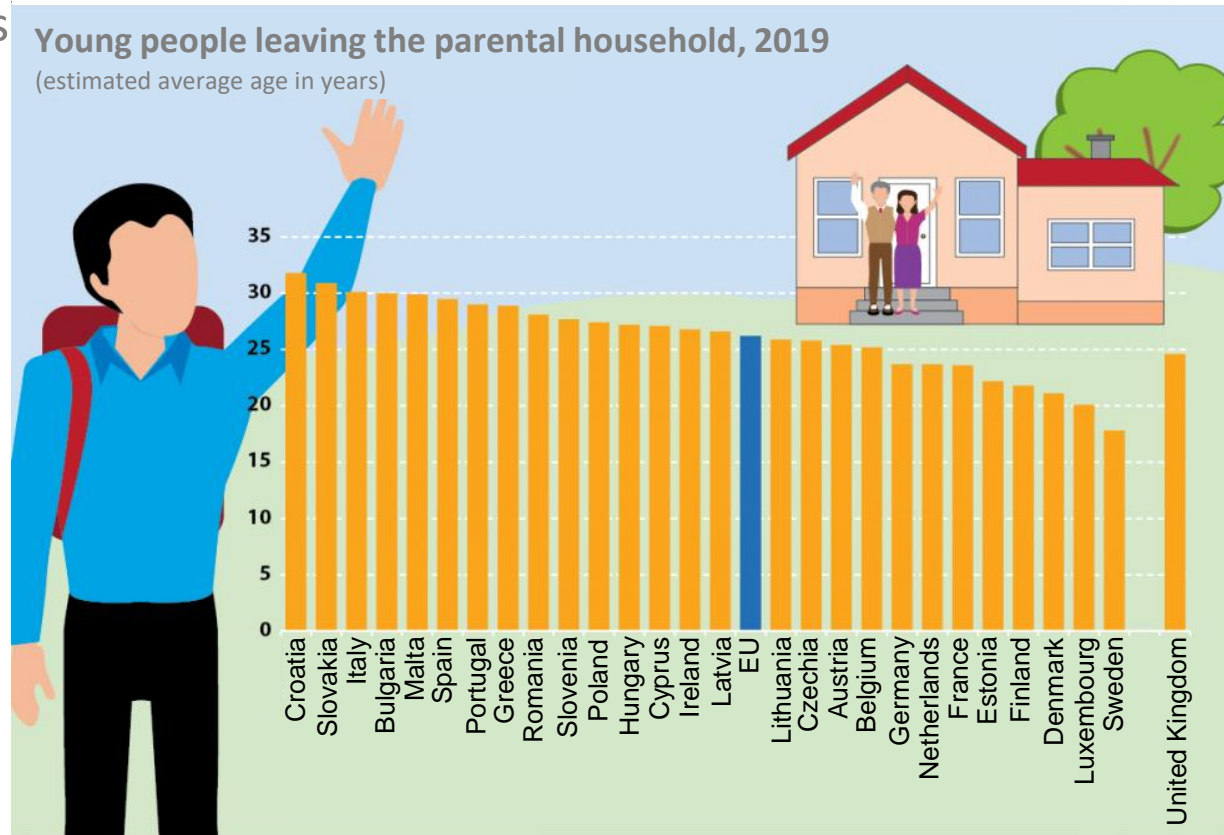


Source

# Independència i desenvolupament individual

Malgrat els enormes avanços dels darrers anys, **el món actual no sempre crea condicions suficients per a la independència i el desenvolupament individual dels joves.**

Per exemple, segons Eurostat, **l'edat de qui deixa el domicili parental està augmentant**, la qual cosa també reflecteix la situació econòmica actual.



Source [ec.europa.eu/eurostat](https://ec.europa.eu/eurostat)





## Capítol 2: Els trastorns mentals més comuns entre els joves

# Trastorns mentals més comuns entre els joves

Segons la Mental Health Foundation, el **20% dels adolescents podrien experimentar un problema de salut mental** en qualsevol any determinat.

El **50% dels problemes de salut mental es manifesten abans dels 14 anys i el 75% abans dels 24 anys.**

Segons l'OMS, les **principals causes de malaltia i discapacitat entre els adolescents són la depressió, l'ansietat i els trastorns de conducta.** Per tant, aquest capítol aborda els trastorns mentals que es detallen al gràfic de la dreta.

El **suïcidi es la quarta causa principal de mort entre els joves de 15 a 29 anys.**

Trastorns alimentaris

Ansietat

Depressió

Addicció

# Trastorns alimentaris: quadre clínic

- El pes del pacient és com a mínim un 15% per sota del pes esperat o l'IMC és de 17,5 o menys ( $IMC = \text{pes corporal (kg)} / \text{alçada (m)}^2$ ).
- Especialment els pacients prepuberals tenen un augment de pes més baix del que s'esperaria per la seva edat.
- Aquesta **pèrdua de pes és autoinfligida** (dieta, exercici, laxants, vòmits, etc.).
- Hi ha por de tenir sobrepès, una **imatge distorsionada del propi cos** i pensaments intrusius sobre aquesta autoimatge.

Trastorns alimentaris

Ansietat

Depressió

Addicció

# Síntomes físics

- pèrdua de pes dramàtica
- pèrdua de la libido
- símptomes gastrointestinals, dolor abdominal
- dificultat per concentrar-se
- marejos, desmais
- letargia o energia excessiva
- sensació de fred constant
- irregularitats en el son, irregularitats menstruals
- pell seca, ungles primes, caiguda del cabell
- dèbilitat muscular
- cicatrització deficient de ferides, baixa funció del sistema immune

Trastorns alimentaris

Ansietat

Depressió

Addicció

# Síntomes mentals

- preocupació per menjar en públic
- preocupació pel pes, menjar, calories, grams de greix o fer règim, limitació i restricció severes de la quantitat i tipus de menjar consumit, refusar-se a menjar certs aliments, desenvolupar rituals al voltant del menjar
- excuses per evitar les hores de menjar, negar que es te gana
- por intensa de guanyar pes o d'estar "gras"
- vestir-se amb capes per amagar la pèrdua de pes o mantenir-se calent
- expressar la necessitat de "cremar" calories, exercici excessiu

Trastorns alimentaris

Ansietat

Depressió

Addicció

# Detecció i prevenció dels trastorns alimentaris

Les estadístiques mundials afirmen que **entre l'1 i el 4% dels joves d'entre 18 i 29 anys experimenten un trastorn alimentari.**

## Qui ho pot detectar

- pares
- psicòlegs
- educadors a l'escola dels joves
- entrenadors esportius
- metges de capçalera
- altres especialistes

## Com prevenir-ho

- menjar saludable de manera racional i menjars comunals
- activitats esportives adequades, dietes i discussions sobre el tema
- educació dels pares, alumnes de primària i secundària, i professors i entrenadors

# Ansietat: quadre clínic

La persona **manifesta por i tensió durant almenys sis mesos**. Es requereixen almenys 4 dels símptomes enumerats a continuació. Un d'aquests símptomes ha de ser de naturalesa fisiològica.

- **Símptomes vegetatius:** sudoració; boca seca; tremolors; palpitations cardíaques.
- **Tòrax o abdomen:** sensació d'ennuegament; dificultat per respirar; dolor o molèsties al pit; nàusees o molèsties abdominals.
- **Símptomes mentals:** desmai; mareig; inquietud; despersonalització o desrealització; por a la pèrdua de control, de consciència o de mort.
- **Símptomes generals:** episodis de calor o fred; sensacions de formigueig o adormiment.
- **Símptomes de tensió:** tensió; dolor o molèstia als músculs; sensació d'irritació o tensió mental insuportable; sensació de bola a la gola; dificulta
- **Altres símptomes:** sobre-reacció a petites sorpreses o emocions; disminució de la concentració; irritació constant; dificultats per conciliar el son, per empassar.

Trastorns alimentaris

**Ansietat**

Depressió

Addicció

# Detecció i prevenció de l'ansietat

Els trastorns d'ansietat en adults s'observen en el **22,3% de les persones de 18 a 29 anys**.

## Qui ho pot detectar

- psicòlegs
- psicoterapeutes
- terapeutes cognitiu-conductuals
- psiquiatres
- metges de capçalera
- altres especialistes

## Com prevenir-ho

- educació poc intensiva i controladora en la infància
- estil de vida saludable
- eliminació de l'estrès
- forma de relaxació, descans suficient o exercici físic
- Reforç d'estratègies d'afrontament que enforteixin les habilitats d'afrontament (mecanismes d'afrontament)

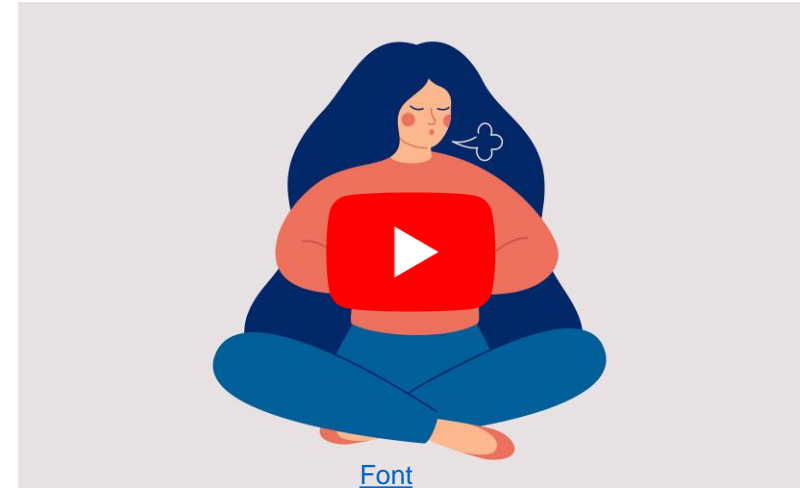


# Exercici de relaxació

La relaxació és una eina per ajudar a mantenir un cor més saludable, reduir la tensió muscular, millorar la funció cerebral i evitar la depressió, l'ansietat i l'estrès.

Augmenta el rendiment del sistema immune i ajuda a alleujar els símptomes de molts trastorns mèdics i psicològics.

**Mira aquest vídeo i prova aquest exercici de relaxació curt.**



**Relaxar-se és important!**

Recomana qualsevol tècnica de relaxació als altres com a impuls per a la salut mental.

# Depressió: quadre clínic

La **deterioració de l'estat d'ànim i la disminució de l'energia i l'activitat** són típiques de la depressió. L'**autoestima i la confiança en un mateix** gairebé sempre es veuen **minvades**, i l'**autoculpa** i els **sentiments d'inutilitat** són freqüents fins i tot en casos lleus.

L'**estat d'ànim deprimit fluctua poc** de dia a dia, és poc sensible a les circumstàncies i **pot estar acompanyat de símptomes somàtics** com ara despertar-se diverses hores abans de l'hora habitual al matí amb una sensació de depressió més intensa experimentada al matí.

**Depenent de la quantitat i gravetat dels símptomes**, un episodi depressiu es classifica com a **lleu, moderat o greu** (profund).

Trastorns alimentaris

Ansietat

Depressió

Addicció

# Els símptomes de la depressió

- Estat d'ànim trist; pèrdua d'interès i plaer en les activitats ordinàries; sentiments de tristesa, desesperança i/o irritabilitat
- trastorns alimentaris (normalment manca d'apetit, però pot incloure casos de compulsions alimentàries)
- trastorns del son (insomni, però pot incloure casos d'hipersòmnia); apatia i pèrdua d'interès; fatiga i manca d'energia
- declivi o agitació motora; concentració alterada
- pèrdua del sentit de si mateix; sentiments inadequats de culpa i manca de valor
- pensaments de la mort i/o ideació suïcida

Trastorns alimentaris

Ansietat

**Depressió**

Addicció

# Detecció i prevenció de la depressió

La prevalença d'adults que **experimenten un episodi depressiu major** va ser **més alta entre les persones de 18 a 25 anys, amb un 18,6%**. Es poden distingir **tres tipus de prevenció** (OMS, 2016).

## Qui ho pot detectar

- metges de família
- psiquiatres
- psicoterapeutes
- psicòlegs clínics
- psicòlegs escolars
- altres especialistes

## Com prevenir-ho

- La **prevenció universal** es centra en la població general amb la intenció d'augmentar la resiliència i la salut mental (per exemple, tots els alumnes d'una escola seleccionada; tots els usuaris d'una residència de serveis socials, etc.)
- La **prevenció selectiva** es dirigeix a aquells exposats a factors de risc (per exemple, fills de pares amb trastorns mentals).
- La **prevenció indicada** es dirigeix a individus amb símptomes depressius de nivell subclínic (per exemple, pacients d'un metge de capçalera que mostren símptomes depressius subclínic).

# Addicció i abús de substàncies

En medicina, **l'addicció es considera una malaltia** (és a dir, no només una manifestació de debilitat de caràcter o de voluntat) i es defineix de la següent manera per part de l'Organització Mundial de la Salut: **una condició mental o fins i tot física caracteritzada per la presència d'un desig o necessitat aclaparadora d'introduir repetidament i periòdicament una substància al cos.**

Trastorns alimentaris

Ansietat

Depressió

Addicció

# Característiques d'una addicció

Mark M. Griffiths (2005) va recopilar una definició operativa dels següents **sis components** que **caracteritzen una addicció**:

**Preocupació** - es refereix a l'estat en què una activitat determinada es converteix en la cosa més important a la vida d'una persona que passa la major part del temps fent-la o pensant-hi.

**Canvis d'estat d'ànim** - es refereix a l'efecte agut en la psique de la persona que pot experimentar excitació o sentiments de alleujament.

**Tolerància** - indica que la persona necessita més activitat per aconseguir l'efecte comparat amb els nivells inicials.

**Síndrome d'abstinència** - sovint es manifesta amb irritabilitat i mal humor; els símptomes clàssics d'abstinència estan absents en les addiccions conductuals.

**Conflicte** - és un component clau i pot manifestar-se tant interpersonalment (per exemple, com a problemes en les relacions o l'ocupació) com intrapsíquicament (com a sentiments de pèrdua de control o remordiment).

**Recaiguda** - és un terme per referir-se al retorn als patrons de comportament anteriors després d'un període d'abstinència quan la persona arriba a un extrem relativament ràpidament.



# El quadre clínic de les addiccions i l'abús de substàncies

Les addiccions es poden dividir segons l'objecte de l'addicció en **dues grans categories: addiccions a substàncies i addiccions no relacionades amb substàncies.**

**Les addiccions a substàncies** inclouen, per exemple:

del tipus alcohol-barbitúric (per exemple, Diazepam, Lexaurin, Xanax, Neurol, Meprobamat); del tipus anfetamínic (drogues estimulants); del tipus del cànnabis (per exemple, haxix, marihuana); la cocaïna; al·lucinogens (per exemple, Mescalina, LSD); opiats (per exemple, Alnagon); dissolvent (per exemple, inhalar toluè, acetona); nicotinisme; cafeinisme; alcoholisme.

**Les addiccions no relacionades amb substàncies** inclouen, per exemple:

Addicció al joc: un impuls irresistible a jugar, juntament amb el desig de guanyar; cleptomania: la incapacitat de resistir l'impuls de robar; Erotomania; addicció a la feina; addicció a la televisió/telefon/videojocs.

Trastorns alimentaris

Ansietat

Depressió

**Addicció**

# Detecció i prevenció d'addiccions

Per ser diagnosticat com a addicte, una persona ha de mostrar com a **mínim tres dels sis símptomes** esmentats anteriorment en el mateix període de 12 mesos.

## Qui ho pot detectar

- psiquiatres
- psicoterapeutes
- psicòlegs clínics
- psicòlegs sanitaris
- educadors terapèutics
- altres facultatius no especialitzats en psiquiatria
- altres especialistes

## Com prevenir-ho

- **Prevenció primària:** l'objectiu és la formació de condicions òptimes per al desenvolupament de l'individu com a ésser bio-psico-social. La motivació per a un estil de vida saludable i el reforç d'hàbits saludables són les idees dominants de la prevenció primària.
- **Prevenció secundària:** l'objectiu és prevenir l'aparició de trastorns del desenvolupament social i psicològic, detectar-los en una etapa primerenca i proporcionar les mesures necessàries per als individus anomenats en risc o en perill.
- **Prevenció terciària:** l'objectiu és prevenir l'agreujament de la condició, eliminar el nombre de recaigudes i les conseqüències dels fenòmens sociopatològics. Està destinada a individus que mostren signes o símptomes especials de patologia social.





## Capítol 3: Manténir la salut mental



# Què vol dir salut mental?

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ofereix els **criteris bàsics** amb els quals podem examinar com estem amb la nostra salut mental.

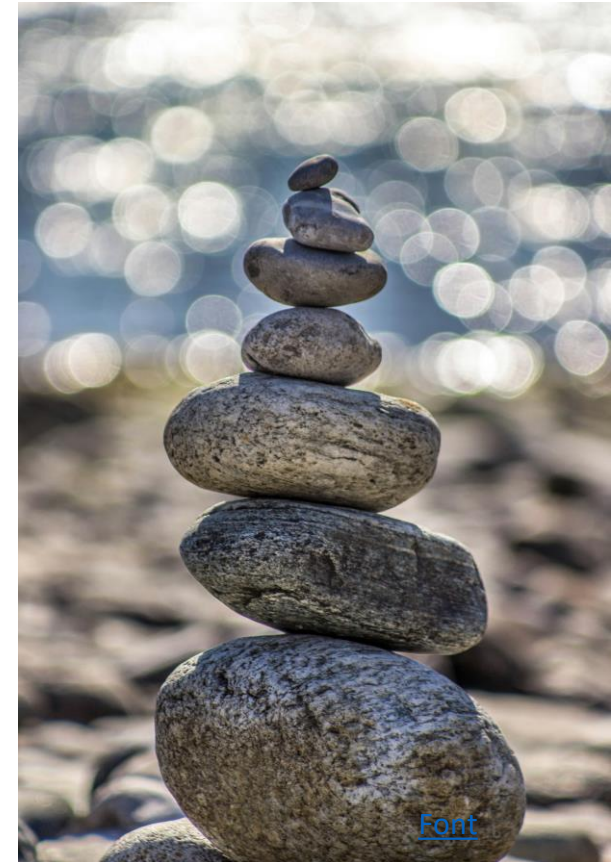
Segons els criteris de l'OMS, **estem mentalment sans quan...**

- ... tenim **una bona actitud envers nosaltres mateixos**, és a dir, quan no ens deixem arrossegar per les emocions, no infravalorem ni sobrevalorarem les nostres habilitats, ens acceptem tal com som;
- ... **ens sentim bé amb altres persones**;
- ... **som capaços de fer front a les exigències de la vida**: intentem gestionar els problemes, planificar les coses amb antelació, no tenim por del futur, aprofitem les oportunitats que tenim.



# Mantenir la salut mental

- **Mantenir la salut mental** es centra en les **condicions necessàries per garantir la salut mental**, el benestar psicològic, el rendiment i una millora en el funcionament mental.
- Mantenir la salut mental **examina la psique humana en termes del potencial per l'estrès**, però també es preocupa per la **prevenció dels trastorns mentals**.
- Inclou un conjunt de **mesures preventives** per promoure la salut mental.
- A més, aborda **diverses àrees** de la vida d'una persona, ja que **la salut d'una persona no és només una condició física òptima, sinó també una condició psicològica**.



[Font](#)

# Principis de salut mental

## Estil de vida

dieta adequada

dormir adequadament

evitar substàncies addictives

## Règim i composició adequats de les activitats de treball, oci i descans

bioritmes diaris

activitats diàries

gestió adequada del temps

## Relacions de parella, família, amistat

El temps per a la vida familiar i social s'ha de reservar a propòsit

suport social o aclarir en quina mesura les persones que ens envolten són capaces d'ajudar, escoltar o comprendre quan més ho necessitem

## Claredat sobre el concepte general de jo, el món i el propi treball

autoimatge positiva o consciència dels aspectes positius i negatius, apreciació d'un mateix

proactivitat i acció, és a dir, no només reaccionar al que les circumstàncies comporten

reciprocitat, unió amb altres persones

visió optimista del món, sentit de l'humor

# 10 mental health tips





## Referències



# Referències

World Health Organization (2004). Prevention of mental disorders: effective interventions and policy options: summary report / a report of the World Health Organization Dept. of Mental Health and Substance Abuse; in collaboration with the Prevention Research Centre of the Universities of Nijmegen and Maastricht. World Health Organization.  
<https://iris.who.int/handle/10665/43027>

Bell, Beth (2016). Understanding Adolescents. 10.1007/978-3-319-33450-9\_2. Available at:  
[https://www.researchgate.net/publication/305813308\\_Understanding\\_Adolescents](https://www.researchgate.net/publication/305813308_Understanding_Adolescents)

Committee on Improving the Health, Safety, and Well-Being of Young Adults; Board on Children, Youth, and Families; Institute of Medicine; National Research Council; Bonnie RJ, Stroud C, Breiner H, editors. Investing in the Health and Well-Being of Young Adults. Washington (DC): National Academies Press (US); 2015 Jan 27. 1, Introduction. Available at:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK284791/>

Developing Adolescence: Reference for Professional - American Psychological Association (APA). Available at: <https://www.apa.org/pi/families/resources/develop.pdf>



# Referències

Erikson, E. H, (1997). The life cycle extended and completed. Prague: Portal

Gymerska, Krssakova (2019). Beeing a human...that's enough. Psychohygiene in our lives. The Handbook for the Program Participants. Bratislava: Persona

<https://www.smporadna.sk/index/zivotny-styl?id=44>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

<https://vedanadosah.cvtisr.sk/ludia/psychologia-a-pedagogika/zakladom-vsetkeho-je-prevencia-aj-voci-zavislostiam/>

<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/children-young-people-statistics>

<https://nezavislost.sk/sk/o-zavislostiach/>

PhDr. Ingrid Hupková, PhD., Mgr. Kristína Liberčanová, PhD. : Drogové závislosti a ich prevencia.  
Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave





# References

<https://www.standardnepostupy.sk/>

[https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Estimated average age when leaving the parental household 2019.png](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Estimated_average_age_when_leaving_the_parental_household_2019.png)





## Steps Forward to Meaningful Employment of young people with emotional well-being problems

Innovation in social care  
**iSocial**  
Foundation



**UAB**  
Universitat Autònoma  
de Barcelona



**CHANCE B**  
GRUPPE



**Co-funded by  
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.