



10 d'octubre
Dia Mundial de la Salut Mental



Ajuntament de Burjassot



SASEM
BURJASSOT



confederación
SALUD MENTAL
españa



10 d'octubre
Dia Mundial de la Salut Mental



Ajuntament de Burjassot



SASEM
BURJASSOT



confederación
SALUD MENTAL
españa

Salut mental i joves

L'adolescència és un període crucial per al desenvolupament d'hàbits socials i emocionals importants per al benestar mental. La família, el centre educatiu i l'entorn comunitari són factors de protecció de gran importància per a la prevenció i detecció precoç davant de possibles problemes de salut mental.

Segons l'OMS, el 50% dels problemes de salut mental en adults comencen abans dels 14 anys.

Més del 54% de les persones adolescents i joves afirma haver patit algun problema de salut mental durant l'últim any (OMS, 2025). El suïcidi és la tercera causa de defunció en les persones de 15 a 29 anys (OMS 2025).

10 d'octubre
Dia Mundial de la Salut Mental



Ajuntament de Burjassot



SASEM
BURJASSOT



confederación
SALUD MENTAL
España

Signes d'alerta

- Aïllament social
- Canvis dràstics d'humor i de conducta
- Alteracions de la son
- Pèrdua o augment de gana
- Pèrdua d'interés en aficions
- Disminució del rendiment acadèmic
- Aparició de conductes de risc
- Canvis d'amistats sense raó aparent
- Ús excessiu de pantalles

10 d'octubre
Dia Mundial de la Salut Mental



Ajuntament de Burjassot



SASEM
BURJASSOT



confederación
SALUD MENTAL
españa

Què pots fer a nivell individual?

- Compartir la teua situació amb una persona de confiança
- Demanar ajuda professional
- Adquirir i/o mantindre hàbits de vida saludables
- Practicar exercici físic de manera regular
- Mantindre una bona higiene de la son
- Desenvolupar habilitats d'afrontament i de resolució de problemes
- Aprendre a gestionar les pròpies emocions
- Evitar l'aïllament
- Reduir temps d'exposició a pantalles
- Aprendre a establir límits

10 d'octubre
Dia Mundial de la Salut Mental



Ajuntament de Burjassot



SASEM
BURJASSOT



confederación
SALUD MENTAL
España

Què es pot fer a nivell familiar?

- Potenciar la sociabilitat
- Observar i conèixer la persona jove
- Escolta activa i comunicació assertiva
- Promoure hàbits de vida saludables
- Generar convivència familiar positiva
- Establir límits coherents
- Donar suport i acompanyar en moments complicats
- Mostrar interès per les seues amistats
- Respectar la seua privacitat
- Evitar la sobreprotecció
- Animar-los a expressar les seues emocions
- Conèixer els seus interessos i aficions
- Fomentar un ús responsable de les pantalles
- Buscar ajuda professional

10 d'octubre
Dia Mundial de la Salut Mental



Ajuntament de Burjassot



SASEM
BURJASSOT



confederación
SALUD MENTAL
España

Què es pot fer a nivell organitzatiu?

- Comptar amb serveis municipals de prevenció
- Guia de recursos per a adolescents i joves
- Fomentar la coordinació intersectorial
- Elaborar protocols de derivació
- Potenciar l'escolta activa i la participació
- Donar suport a les famílies en l'atenció de la salut
- Conscienciar per normalitzar la salut mental
- Potenciar programes d'educació afectiva i emocional des d'una edat primerenca
- Desenvolupar serveis i mesures de conciliació per a les famílies de joves amb problemes
- Fomentar l'oci saludable, variat i accessible
- Fomentar la participació activa d'adolescents en l'elaboració de mesures i plans

10 d'octubre
Dia Mundial de la Salut Mental



Ajuntament de Burjassot



SASEM
BURJASSOT



confederación
SALUD MENTAL
España

SASEM BURJASSOT

Servei d'Atenció
i Seguiment per a
la Malaltia Mental
de Burjassot

On trobar-nos?

Centre Socioeducatiu Díaz Pintado
Plaza 9 d'Octubre, 11 _ Burjassot

Contacte

sasem@burjassot.es

96 364 04 25

666 19 73 33

www.burjassot.org



Ajuntament de Burjassot



**SASEM
BURJASSOT**



confederación
SALUD MENTAL
españa



10 d'octubre
Dia Mundial de la Salut Mental



Dia Mundial de la Salut Mental 10 d'octubre