

CSMIJ LES CORTS I SARRIÀ-SANT GERVASI

# ESPAIJOVE.NET

PROGRAMA D'ALFABETITZACIÓ, PROMOCIÓ I PREVENCIÓ DE LA SALUT MENTAL DIRIGIT A JOVES DE 12 A 18 ANYS

**1 de cada 4** persones patirà un trastorn mental, en el **75% dels casos** els primers símptomes s'inicien a l'adolescència, d'aquí la importància de l'alfabetització per facilitar la **recerca d'ajuda** precoç.

## 1r ESO

### LES NOSTRES EMOCIONS

Alegria, Amor, Por, Tristesa, Ira  
Quina és la funció de cadascuna?  
Quan deixen de fer-la i em perjudiquen?  
Concepte salut-malaltia mental

## 2n ESO

Habilitats Socials, Assetjament i Ciberassetjament  
Què són i com em poden beneficiar o perjudicar?  
Puc entrenar-les?  
Com acabem amb l'assetjament? Qui pot fer-ho?  
Quan ho és i quan no?

## 3r ESO

### ANSIETAT, DEPRESSIÓ, AUTOLESIÓ

Com comencen? Per què?  
És culpa meva?  
Quan i on demanar ajuda?

## 4t ESO

### TRASTORNS CONDUCTA ALIMENTÀRIA

Més enllà de l'alimentació, parlem d'autoestima, por, tristesa i ira.

## 1r BATXILLERAT

### ABÚS SUBSTÀNCIES I PSICOSI

Per què consumim?  
Quan és abús i què hi ha al darrere?  
Què passa en un brot psicòtic? Estigma

## 2n BATXILLERAT

SM: EN PRIMERA PERSONA



@EspaiJoveNet  
@EspaiJovePro



espai\_jove\_net

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