Salut mental en joves de comunitats rurals

written by Teresa Vázquez | 17 de March de 2023



Hui us comptem el *webinar* de la Harvard Graduate School of Education sobre salut mental en comunitats rurals i indígenes

[Vídeo original complet – en anglés]

Els xiquets i xiquetes de les zones rurals dels Estats Units solen partir d'un nivell adquisitiu menor que els de ciutats metropolitanes. Alguns dels desavantatges per a accedir als serveis de salut mental són la manca de transport públic, llargues distàncies, mala connexió a Internet per a les teràpies per videoconferència, etc. L'índex de suïcidis en estos llocs és més alt i a més a més s'ha doblat després de la pandèmia.

Per exemple, en el cas dels joves nadius americans que pertanyen a les reserves, que de vegades estan especialment aïllades, els problemes s'agreugen. A més, cal tindre en compte que, al llarg de la història, han estat escolaritzats en col·legis interns la cultura dominant dels quals era diferent de la seua. Es tendia a rebutjar els orígens, la qual cosa comportava una manca d'identitat i tenia repercussions en l'autoestima i el sentiment de pertinença. El percentatge de persones que necessiten salut mental en estes comunitats és de 15 a 24%, el qual va

augmentar després de la pandèmia.

Ser indígena o de zones rurals té molt d'estigma i els mitjans de comunicació no ajuden a superar-ho. Per tant també cal treballar-ho **als centres educatius, augmentant les expectatives**. És imprescindible transmetre'ls que poden aconseguir tot allò que es proposen i donar-los suport.

En este episodi, donen estratègies i claus per a millorar la situació:

- augmentar el nombre de **professionals** que ajuden a superar problemes de salut mental
- **formar els docents** perquè identifiquen els problemes de salut mental
- **treballar amb els joves**, preocupar-se per ells i que ho sàpiguen
- realitzar activitats als centres educatius perquè **les famílies estiguen més en contacte amb els centres** i augmentar la relació perquè els programes que es realitzen als centres educatius puguen continuar a les cases.

És important treballar la pertinença al grup, que senten que pertanyen al col·legi, que pertanyen a un grup i són importants i poden aconseguir el que es proposen. **Als centres rurals hi ha hagut alumnat que més tard ha anat a Harvard**. De vegades, quan un xiquet o xiqueta viu en un llogaret o al camp, la resta de la societat no espera que tinga èxit. Per això és tan important transmetre'ls altes expectatives i apostar pel seu èxit, perquè tothom el pot assolir.

Els centres són clau i són el principal recurs per a crear relacions sanes, com altres vegades han sigut l'església o les parròquies, que han actuat com a espais on es generen

relacions de confiança, de pertinença, de trobada… Oferir activitats en el temps lliure, no només esportives sinó també relacionades amb l'art, la música… Oferir llocs on es relacionen amb altres persones per a no sentir-se sols. **Moltes vegades, si la xarxa de suport i social a la vida real és escassa, amb les xarxes socials i a la vida virtual també ho són i fins i tot augmenten més este sentiment de soledat**. Cal oferir espais on les persones interactuen cara a cara, facen coses importants i se senten importants.

[Imatge de Freepik]