Cuidar als qui cuiden: salut mental de les famílies

written by Blanca Febré | 16 de July de 2023



5 estratègies per a millorar la salut mental a la família

Sense cap dubte, la salut mental a l'adolescència és un tema central que preocupa la societat en general i molt especialment aquelles persones que ens dediquem a l'educació. Sovint ens preguntem sobre les causes i els factors que més influeixen i sobre quines serien les estratègies per a la prevenció. Però menys es parla de la salut mental dels familiars que, sent pilars essencials a la vida de les i els adolescents, també pateixen molt sovint trastorns com l'ansietat o la depressió.

L'informe *The Critical Link Between Parent and Teen Mental Health* aporta llum sobre com la salut mental dels pares i mares està estretament connectada amb la dels fills i filles.

Les dades ens mostren clarament que les xifres són similars als dos sectors: mentre el 18% dels adolescents van declarar patir ansietat, un 20% de les mares i un 15% dels pares van afirmar que també la patien. De la mateixa

manera, un 15% dels adolescents van declarar patir depressió, i al voltant del 16% de les mares i el 10% dels pares també ho van fer. Segons dades recollides, més d'un terç dels adolescents tenia almenys un progenitor que patia ansietat o depressió i això suposava un motiu de gran preocupació per als joves enquestats. Diversos estudis suggereixen que la depressió i l'ansietat als progenitors estan directament relacionades amb problemes acadèmics, emocionals i físics en els propis fills i filles.

Són destacables en este informe les **estratègies de cara a poder orientar i donar suport a les famílies i proporcionar-los les eines necessàries** per tal que seguisquen facilitant suport emocional vital als seus fills i filles. Així es pot reduir l'impacte perjudicial de la depressió i l'ansietat en els adolescents i resoldre qualsevol tipus de relació tòxica que es puga generar dins i fora de l'àmbit familiar. Estes estratègies són les següents:

1. Cal que els pares i mares adquirisquen eines d'**escolta activa** i empàtica per a aconsellar i donar suport a les i els adolescents en qualsevol circumstància.
2. Cal **orientar les famílies** per tal que puguen saber quan els adolescents amb problemes de salut mental necessiten ajuda professional específica.
3. Cal promoure la salut mental de les famílies. Les institucions han de crear **iniciatives per a detectar de manera precoç** els primers senyals.
4. Els pares i cuidadors necessiten **estratègies per a parlar de forma natural sobre les seues pròpies lluites emocionals**, de manera que els seus fills no interpreten estos estats d'ànim com un signe dels seus defectes o debilitats.
5. **Ajudar els adolescents a construir el seu propi**

projecte de vida, un pla vital que, encara que pot anar canviant al llarg de la vida, serà sempre font inesgotable d'il·lusions, metes i propòsits.

Els centres educatius aborden un repte crucial, que és protegir i cuidar tota la comunitat educativa. Per això, alguns centres fan front a esta problemàtica obrint espais de diàleg també per a les famílies. A través de la formació de familiars i la participació de la comunitat, es promouen estes i altres eines i estratègies, per tal de mitigar els efectes adversos que provoquen els problemes de salut mental. Així, les i els joves podran afrontar amb il·lusió la consecució dels seus somnis i metes.

[Imatge: Freepik]