



"ZEUK AUKERATU", PROGRAMA DE PREVENCIÓN PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL DE ADOLESCENTES Y JÓVENES EN SAN SEBASTIÁN

El Ayuntamiento de San Sebastián y la Asociación guipuzcoana de familiares y personas con problemas de salud mental, AGIFES, ponen en marcha un programa de prevención, Zeuk Aukeratu, con el objetivo de cuidar la salud mental de los adolescentes y los jóvenes donostiarras.

La Concejala de Ecología y Salud Pública, Marisol Garmendia, ha señalado que “los datos sobre la salud mental en jóvenes y adolescentes muestran un panorama cuando menos preocupante. El 50% de los problemas de salud mental aparecen antes de los 15 años y antes de los 18 años, el 75%. Un dato sin duda alarmante: hay un 49% de jóvenes que han pensado alguna vez en quitarse la vida, dos puntos más de quienes nunca lo han pensado. Lo que queremos es sensibilizar sobre la importancia de cuidar la salud mental, identificando los signos tempranos especialmente en menores y que pueden derivar en posteriores problemas, minimizando las secuelas del estigma, para lo que es necesario una visión del problema libre de estereotipos.”

Zeuk Aukeratu, que el Ayuntamiento ha querido dirigir por primera vez al ámbito escolar, está dirigido a todos los actores del sistema educativo, ya que juegan un papel importante en el desarrollo personal de la juventud, por lo que incluye a las familias, profesorado y al alumnado de 12 a 22 años.

Ansiedad, bajo estado de ánimo, problemas familiares, académicos e ideas o intentos de suicidio son los problemas que más acechan a los y las jóvenes. Ello redundará negativamente en su rendimiento, su bienestar y su vida.

Prentsa oharra

Nota de prensa

Se trata de potenciar los factores de protección y de minimizar los factores de riesgo del malestar emocional, que tiene muchas connotaciones y síntomas que cuando permanecen en el tiempo provocan estrés en la persona y le impiden funcionar de forma normal, pudiendo desembocar en enfermedad mental, un trastorno que afecta a los procesos afectivos y cognitivos, al estado de ánimo, pensamiento y comportamiento.

El programa se estructura talleres de 1,5 horas de duración. En una primera parte, se utilizan vídeos de personas célebres que han pasado por situaciones de malestar emocional o depresión, incluso testimonios en primera persona, para naturalizar su aparición en la vida de las personas, en concreto de las más jóvenes, y como hilo introductor a la temática de la salud mental.

Posteriormente, se realizan dinámicas adaptadas a la edad del alumnado, con el fin de darles un espacio de opinión, dudas, experiencias y poder compartirlo en el aula, resaltando la importancia de hablar sobre la salud mental: Naturalizar los problemas emocionales, verbalizarlos y solicitar ayuda para superar las dificultades de gestión de este tipo de problemas.



La sesión termina ofreciendo herramientas comunitarias, como un teléfono de ayuda o un wassap, para que los jóvenes puedan acudir a ellas si fuera necesario. El fin último del programa **Zeuk Aukeratu**, es visibilizar este recurso y dar una oportunidad de elección a las personas que en un momento de su vida necesitan una ayuda psicológica en su camino.

Ya se han concertado, a través del Departamento de Salud Pública del Ayuntamiento de San Sebastián, cerca de un centenar de sesiones en centros escolares, Ciclos de Formación Profesional o Grados Universitarios.