

LA XERRADA DE FORMACIÓ:**Maduració del cervell i salut mental.**

Va tenir lloc:

A la biblioteca de l'institut

El 13 de novembre de 2023

A càrrec d'**Elisabet Vilella Cuadrada**

Doctora en biologia. Directora de recerca de l'Hospital Universitari Institut Pere Mata. Sotsdirectora de l'Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili. Professora associada a la Facultat de Medicina de la Universitat Rovira i Virgili.

PUNT DE PARTIDA:

Algunes malalties mentals sembla que tenen l'origen en coses que han passat a la infància o a l'adolescència. Quines coses? Com afecten? Les podem prevenir?

CONTINGUT:

A partir de la recerca que la ponent ha fet, centrada en persones que han patit trastorn bipolar i buscant les causes que l'han fet aparèixer ens explica:

1. L'etapa de l'adolescència és molt important en el desenvolupament maduratiu del cervell a l'hora de prevenir el desenvolupament de malalties mentals.
 - En l'etapa de l'adolescència la persona és molt sensible a tot allò que li passa, i amb situacions d'estrès i malestar emocional, la predisposa a tenir problemes de salut mental en el futur.
2. Llistat d'adversitats en la infància i adolescència "Escala Mace"
 - 2.1. **Presenciar violència entre els pares**
 - 2.2. **Negligència emocional: Pares absents**
 - 2.3. **Abús sexual**
 - 2.4. **Assetjament escolar físic**
 - 2.5. Abús emocional no verbal per part dels pares
 - 2.6. Presenciar violència als germans per part de pares
 - 2.7. Assetjament escolar emocional
3. Importància d'acompanyar, detectar i prevenir i fomentar els factors protectors com:
 - 3.1. Anys d'estudis. Estudiar ajuda a mantenir el cervell en bona salut.
 - 3.2. Rebre afecte per part de referents propers (vinclle positiu).
 - 3.3. Acompanyament emocional per part del docent.

CONSELLS:

- **Importància de l'acompanyament positiu per part dels docents a l'alumnat. Especialment, quan es detecten situacions d'assetjament o quan es tenen dubtes que es pugui donar en un grup.**
- **Cal actuar ràpidament per no deixar que les situacions perjudicials s'allarguin.**
- **No es tracta de sobreprotegir, no hem de posar els nens en una bombolla. Hem d'acompanyar perquè aprenguin a resoldre i superar els problemes per ser autònoms.**
- **Proporcionar als infants i adolescents una bona educació i cura, en entorns amables i relaxats amb estima.**
- **Importància de les conseqüències biològiques (alteració del codi genètic) d'estar sotmesos a alguns dels punts del llistat d'adversitats, durant el creixement dels adolescents i com pot predisposar-los a ser susceptibles de patir una malaltia mental.**

PER SABER-NE MÉS:

Enllaç de la xerrada que es va fer al Centre de Lectura de Reus

https://www.youtube.com/live/0ByAkHrQYXI?si=1FIXIFHM_xUxUI6e