

Col·laborem en l'informatiu del dia de la infància i l'adolescència

Alumnes del nostre institut van participar en el monogràfic sobre salut que la publicació l'informatiu de Santa Perpètua de Mogoda va incloure en la seva edició del 17 de novembre (número 716). Aquest monogràfic estava realitzat per alumnes dels centres educatius del municipi en motiu del dia mundial de la infància i l'adolescència que se celebra cada any el 20 de novembre.



La Irene Morral hi participà amb un article d'opinió titulat "Anar al psicòleg, està bé?", i l'Anna Vázquez amb un altre sobre "La importància de l'esport". L'equip de l'informatiu ens havia demanat als alumnes de l'optativa "Fem la nostra revista", de 2n d'ESO, uns textos argumentatius sobre salut i benestar. Aquest dos que hem esmentat foren seleccionats per sortir publicats.

La Sílvia Valero i la Júlia Círia, alumnes de 2n de Batxillerat del nostre institut, també publiquen en aquesta edició un article sobre "Comunicació no violenta", que és el tema del seu Treball de Recerca.

Article d'opinió
Irene Morral. 2n ESO. INS Rovira- Forns

Anar al psicòleg està bé?

La salut mental està cada vegada més present a la nostra societat. Cada vegada se li dona més importància. I és que, en veure, és necessari parlar d'això i conscientment els més joves dels diferents troncals. Però, anar al psicòleg està bé?

Primer de tot, què és la salut mental? La salut mental és un estat de benestar psicològic i emocional que permet que les persones es puguin relacionar i fer les seves activitats quotidianes de forma normal (és a dir, com ho faria una persona sense trastorns).

El que jo considero, és que anar al psicòleg està bé i és completament normal. Ja bé, com si algú vol anar per que tens alguns problemes o inquietuds i vols parlar-les amb algú extern per a que et doni la seva opinió, o com si has d'anar perquè tens símptomes d'algun trastorn o ja et tens diagnosticat i has d'anar per obligació. També crec, que hi ha molt rebuig social per a les persones que van al psicòleg i ho diuen obertament. Per a mi són coses que s'ha normalitzat bastant i fer d'anar al psicòleg és alguns anys. Ens queda molt per millorar com a societat. Moltes vegades, el rebuig social fa que aquesta gent que abans estava millorant amb la teràpia psicològica, deteni d'anar a teràpia per aquests comentaris negatius que rebien dia a dia.

Per què hauríem d'anar al psicòleg? Doncs, hauríem d'anar-hi perquè, encara que sembla que el que s'hem passat és només una etapa i passarem amb el temps, hi ha vegades que el temps no ho cura tot. Per això hem d'aprendre a acceptar l'ajuda dels altres iquina millor manera d'aprendre-ho que anar al psicòleg? També hem de tenir en compte que els problemes que ens trobem en el nostre dia a dia poden afectar els altres i ennuvol·lar els seus dies. Per aquest motiu hem de tractar-los, hem de ajudar els nostres problemes i les nostres temptacions amb algú, per a que aquesta persona ens ajudi, o si veu que és molt greu, ens porti a un professional com els psicòlegs.

Respecte de la gent que detesta el psicòleg. Està demostrant pèssim professionalisme que una gran part dels seus pacients, detesten el psicòleg fins i tot abans d'haver fet la primera sessió terapèutica. Perquè ho detesten? Alguns psicòlegs diuen que una gran part, com que són adolescents, es pensen que la teràpia donarà resultats en una o dues sessions. Quan la realitat és que triga molt més que això, pots estar-hi mesos i fins i tot anys. Com que no hi ha resultats ràpids, els adolescents solen dir que no serveixen per a res.

També hi ha una altra part dels psicòlegs que diuen que, una altra gran part dels seus pacients, detesten la teràpia per les pressions socials i l'opinió dels demés. Frases com «Si vas al psicòleg és perquè estàs boig», «Les persones que van a teràpia no poden solucionar les coses per si mateixos», «Les persones que van al psicòleg, són uns presumits que no saben fer res», etc. Aquestes frases, que són molt més comuns del que sembla, són frases de buida, que fan que la gent detesti d'anar a teràpia, o si encara van, es senten socialment apartats o que els mestrats arriben a identificar-se com a bojos quan normés tenen un trastorn, o uns problemes que no poden solucionar.

En respecte a aquest tema, el de les buides, potser tenen un motiu per fer aquests comentaris, potser la seva vida també ha sigut molt complicada i mai han pogut anar al psicòleg, per això s'han acostumat a solucionar tot per ells mateixos i no acceptar l'ajuda de ningú. Doncs a aquesta gent, quan tenen un problema, mai ningú li ha proposat ajuda, ni als seus pares o tutors legals li han brindat ajuda emocional. Però encara amb aquests motius darrere d'aquests comentaris, no fa que es justifiquin, encara que hagin tingut també una vida complicada, no tenen perquè insultar o buidar-se de la dels demés.

En conclusió, si algú necessita ajuda o suport emocional, oferint-li, o si no volen, o no poden, recomanes-li anar a un professional. Si ja aneu a un professional i us fan comentaris sobre això, digant-vos al psicòleg, als pares, o a algú de confiança, perquè quan ja estàs millorant, no pots tornar a no tenir suport emocional i tornar a empitjorar.

Psicòleg i el seu pacient. Neix Abadalmiguel. Dibuix realitzat e la paradedta de l'informatiu.

La bona companyia cura la tristesia. Rosario Saiguero Cortés 4t d'ESO Escola. Barceonova

Article d'opinió
Anna Vilàquez. 2n ESO. INS Rovira- Forns

La importància de l'esport

Fer esport és una cosa molt important, però no cal que sigui esport de competició, només sortir a córrer cada dia 30 minuts això ja és bo per a tu, és positiu per a la teva salut i el teu benestar.

Creo que fer esport és una cosa fonamental a la vida. Si fas esport tens molts avantatges per al teu cos i la teva salut, com per exemple guanyes força als músculs i als ossos, l'ajuda a controlar el pes i disminueix la possibilitat de tenir alguna malaltia atax cardiovascular, gràcies a això pots prevenir una mica l'obesitat, ja que cremes calories fent esport.

Jo penso que també has de seguir una dieta equilibrada o recomanada per un dietista, ja que si fas molt esport, però després menges coses que no són bones per a tu, o menges amb molta freqüència menjars que no són recomanables, potser fer l'exercici en aquest cas no et serveix de res, així doncs penso que és bastant i important seguir una dieta equilibrada.

També crec que és bona idea fer esport, per aconseguir veure't bé a tu mateixa físicament, ja que si tens un bon aspecte físic, o fas seguidament esport, prevens l'obesitat.

Penso que fer esport pot ser una cosa alegre, ja que t'ho pots prendre com una cosa beneficiosa. També pots fer esport amb algun familiar o amic, i així es fa més amig, també pots aprofitar per tenir més confiança amb algú que desitges, o si t'apuntes al gimnàs pots fer nous amics, llavors considero que és una cosa bona i alegre.

Si no t'agrada sortir a córrer, pots fer diverses coses més, com per exemple, pots sortir a caminar cada dia, pots anar al gimnàs o pots assignar una rutina d'exercici feta per tu mateixa/per fer-la cada dia, entre altres coses.

En conclusió, fer esport crec que és una cosa fonamental i necessària per a la nostra vida, ja que pots prevenir moltes malalties, llavors jo et recomano que comencis a fer-ho, o si ja en fas, pots posar-hi més poc, et convindrà a que refrechs la teva rutina i així, fes-me cas, estaràs molt més a gust amb tu tant mentalment com físicament.

El volei és bo per la salut, perquè l'esport és la Cateoria Brianso 4t d'ESO Escola. Barceonova

Un nen juga a futbol perquè és molt saludable i l'esport és divertit Saiguero Cortés 4t Escola. Barceonova

Posteriorment, la Marta Hiraldo, de l'informatiu, ens va visitar per agrair-nos la participació i ens va dur unes unes bosses impreses per a l'ocasió. Li vam explicar altres temes de salut i benestar que havíem desenvolupat per participar en aquest monogràfic i els va trobar molt interessants. Ens va oferir la possibilitat que el grup de l'optativa "Fem la nostra revista" visités la redacció de l'informatiu i també de poder col·laborar en altres projectes.

