



ESCOLTA JOVE Guia de recursos resumida

índex

1.- Addiccions

1.1.- Xarxes Socials

1.2.- Marihuana

2.- Assessorament i relacions

2.1.- Em sento sol

2.2.- Bullying

2.3.- Vull fer nous amics

3.- Estudis

3.1.- No se que vull estudiar

4.- Salut Mental

5.- Salut Sexual

5.1.- Crec que he agafat una ETS

6.- Treball



1.- Addiccions

1.1.- Xarxes Socials

Les xarxes socials s'han convertit en una part inherent de la vida moderna, essent un mitjà omnipresent per a la comunicació i la interacció social, especialment entre els joves. Tot i la seva utilitat, l'addicció a les xarxes socials pot tenir repercussions negatives greus, afectant la salut física, emocional i social dels individus.

L'addicció a les xarxes socials es manifesta quan es perd el control sobre el seu ús, amb hàbits constants de revisar contingut, reaccionar a publicacions i involucrar-se en converses, afectant la concentració i el rendiment en les activitats diàries com l'escola o el treball, i fins i tot podent desplaçar altres formes d'oci. A més, pot generar ansietat i malestar quan es troba fora de l'abast de les xarxes socials.

Entendre a fons les diverses formes d'addicció, incloent-hi la relativa a les tecnologies i les xarxes socials, és fonamental per a la prevenció i la intervenció. És important buscar ajuda professional si sospites que tu o algú altre està patint d'addicció a les xarxes socials.

Recursos que ofereixen assistència i orientació:

- Línia Verda (telèfon: 900 900 540)
- Salut Respon (telèfon: 061)

És essencial recordar que, en aquest procés, no es troben sols. La recuperació i el benestar són possibles amb el suport adequat i la conscienciació sobre aquesta problemàtica creixent. També podeu trobar més informació sobre addiccions comportamentals al següent enllaç: [Sobre les Addiccions Comportamentals. Drogues i addiccions comportamentals \(gencat.cat\)](#)

1.2.- Marihuana

Com a joves, esteu explorant noves experiències i emocions, i és natural que vulgueu experimentar. Però, en alguns casos, aquest camí pot portar-vos a situacions de risc i addiccions que poden afectar la vostra salut física, emocional i social. És per això que és fonamental conèixer més sobre aquest tema, les seves causes i conseqüències, i com prevenir i abordar les addiccions.

Tenir una visió completa sobre les diferents formes d'addicció, incloent-hi el consum de marihuana o cannabis és el punt de partida per a la prevenció d'addiccions.

Podeu trobar recursos útils sobre drogues i alcohol específicament per a adolescents

- [Drogas y alcohol \(para adolescentes\) - Nemours KidsHealth](#)
- [Sobre les Addiccions Comportamentals. Drogues i addiccions comportamentals \(gencat.cat\)](#)

Aquí trobareu com reconèixer els senyals d'alarma i saber com buscar ajuda professional si esteu passant per una situació d'addicció o coneixeu algú que ho estigui vivint.



És important entendre que no esteu sols/es en aquest procés i que sempre hi ha un camí cap a la recuperació i el benestar. Recordeu que podeu contactar la Línia Verda (telèfon: 900 900 540) o Salut Respon (telèfon: 061) per obtenir assistència i suport.

2.- Assessorament i relacions

2.1.- Em sento sol

La teva salut emocional i mental és essencial per al teu benestar general i el teu creixement. En aquesta etapa de la teva vida, pots experimentar molts canvis i desafiaments, i aprendre a cuidar de la teva salut mental és fonamental per afrontar-los amb força i resiliència.

Si sents que no estàs bé, és essencial prendre's un moment per cuidar de tu mateix/a i buscar el suport necessari. Aquí tens algunes recomanacions que poden ajudar-te:

1. Permet-te sentir: Accepta i reconeix les teves emocions. No et reprimeixis o et jutgis per sentir-te d'aquesta manera. Recorda que és normal passar per moments difícils.

2. Identifica el que et fa sentir així: Intenta comprendre quines situacions o pensaments poden estar contribuint a la teva sensació de malestar. Aquesta consciència pot ajudar-te a abordar les causes i buscar solucions.

3. Parla amb algú: No tinguis por de parlar amb un amic, un familiar o una persona de confiança sobre com et sents. A vegades, compartir els teus sentiments pot alleujar la càrrega emocional.

4. Busca ajuda professional: Si sents que la teva sensació de malestar persisteix o interfereix amb la teva vida diària, considera buscar ajuda d'un professional de la salut mental i el benestar emocional. Aquests professionals poden ajudar-te a abordar les teves preocupacions i proporcionar-te estratègies per millorar el teu benestar.

5. Cuida't!: Dedica temps per fer coses que t'agrada fer i que et reconfortin. També pots provar amb altres activitats com meditar, llegir, fer exercici, pintar o passar temps a la natura. Practicar tècniques de respiració profunda et poden ajudar per relaxar-te i calmar-te. Existeixen aplicacions mòbils de benestar emocional que et poden servir de guia per meditar i relaxar-te.

6. Limita l'exposició a estímuls negatius: Si les xarxes socials o les notícies, o algunes persones et fan sentir malament, posa límits.

7. Estableix rutines: Mantenir una rutina diària pot proporcionar-te estructura i estabilitat en moments de desequilibri emocional.

Recorda que la salut mental i emocional és essencial per a una vida plena i satisfactòria. No tinguis por de buscar ajuda i suport quan ho necessitis. Trobar maneres de cuidar de tu mateix/ta i buscar el suport adequat pot ser un pas important cap a millorar el teu benestar emocional i trobar el suport que necessites.



Al CAP Montgat pots trobar tallers i grups de benestar emocional que et poden ajudar. L'Ajuntament de Barcelona et facilita també dos espais on trobaràs acompanyament emocional:

[Aquí t'escoltem | Joves \(barcelona.cat\)](#)

[Consulta'm, un servicio de apoyo psicológico | Sanidad y salud | Ajuntament de Barcelona](#)

2.2.- Bullying

Si estàs sent víctima de bullying, és essencial que prenguis mesures per protegir-te i buscar suport. Aquí tens un protocol general que pots seguir:

1. Parla amb algú de confiança per rebre suport emocional i perspectives addicionals.
2. Documenta els incidents de bullying, incloent-hi detalls com la data, l'hora i les persones involucrades.
3. Si és segur, intenta comunicar-te amb l'assetjador per expressar com et sents i resoldre malentesos.
4. Informa les autoritats escolars perquè puguin abordar la situació i prendre mesures.
5. Mantingues la calma i evita confrontacions directes que podrien empitjorar la situació.
6. Cerca suport professional si l'assetjament persisteix o és greu per ajudar-te a gestionar les emocions.
7. Coneix els teus drets i les polítiques antiassetjament de la teva escola per poder-les aplicar.
8. Reporta l'assetjament a les autoritats pertinents si continua i posa en perill la teva seguretat.

Recorda que el bullying no està bé i ningú no mereix ser maltractat. No dubtis a buscar ajuda i suport per protegir el teu benestar emocional i físic. Si sents que la teva seguretat està en perill immediat, cerca ajuda d'un adult de confiança o truca a serveis d'emergència.

2.3.- Vull fer nous amics

Les relacions socials juguen un paper clau en la nostra vida, ja que ens permeten connectar amb altres persones, establir amistats, i desenvolupar una identitat pròpia.

Recordem que l'adolescència és un moment de descobriment i creixement. És possible que et trobis en un moment en el que necessitis obrir horitzons i conèixer persones noves per créixer i viure noves experiències.

Per trobar noves relacions d'amistat a Tiana, hi ha diverses activitats i llocs on pots conèixer gent nova i connectar amb altres persones. Aquí tens algunes idees:

1. Participa en activitats locals a Tiana per connectar amb altres residents i trobar interessos comuns. Consulta [El web de la vila de Tiana - Ajuntament de Tiana](#) per a esdeveniments i activitats a la teva zona.
2. Uneix-te a associacions o clubs esportius com el CAU, el club de futbol, el club de patinatge, entre d'altres, per conèixer persones amb passions similars. [Entitats socials, culturals i esportives de Tiana - Ajuntament de Tiana](#)



3. Apunta't a cursos o tallers que t'interessin per ampliar les teves habilitats i conèixer gent nova en un entorn d'aprenentatge.
4. Utilitza les xarxes socials per connectar amb grups i comunitats locals i organitzar trobades personals.
5. Explora els llocs de reunió de la comunitat a Tiana per socialitzar i conèixer a altres residents en un entorn relaxat.

3.- Estudis

3.1.- No se que vull estudiar

És normal sentir-se indecís/sa sobre què estudiar, ja que hi ha moltes opcions i possibilitats a triar. Per a ajudar-te a prendre una decisió, aquí tens alguns passos que pots seguir:

1. **Autoconeixement:** Reflexiona sobre les teves habilitats, interessos, valors i metes personals. Pensa en què t'agrada fer, quines matèries t'interessen més i quines activitats t'omplen de satisfacció.
2. **Investigació:** Investiga diferents àrees d'estudi i carreres que coincideixin amb els teus interessos i habilitats. Pots llegir sobre les diferents opcions educatives, parlar amb professionals en camps que t'interessen o assistir a fires educatives.
3. **Assessorament professional:**
 - A l'Espai Jove poden assessorar-te amb tots els recursos d'educació del servei de l'XNEJ.
 - A l'escola d'adults Timó ofereixen un servei d'orientació acadèmica. Aquí tens tota la informació que necessites [Escola d'Adults Timó - Ajuntament de Tiana](#)
4. **Practicar experiències laborals o voluntariat:** Prova diferents activitats, com fer pràctiques laborals o voluntariat en camps que t'interessin. Això et permetrà tenir una millor idea del que implica cada opció.
5. **Parlar amb persones en carreres que t'interessin:** Intenta connectar amb persones que treballen en àrees que t'interessin i pregunta'ls sobre les seves experiències professionals i com van arribar a la seva carrera.

Recorda que pots canviar de rumb! Si bé és important triar, no és una decisió definitiva. Moltes persones canvien de carreres al llarg del temps i és normal explorar diferents opcions fins trobar la més adequada.

No et pressionis per prendre una decisió immediata. Prendre el temps necessari per investigar i reflexionar et permetrà prendre una decisió més informada i satisfactòria per al teu futur. Mantingues una ment oberta i estigues disposat/da a explorar diferents opcions fins que trobis el camí que més t'apassiona.

4.- Salut Mental



5.- Salut Sexual

5.1.- Crec que he agafat una ITS

Informació general

És essencial que, com a joves, estigueu ben informats/des i conscienciats/des sobre aquest tema tan important per a la vostra salut i benestar sexual. Les ITS són un conjunt de malalties que es poden transmetre a través de les relacions sexuals, i conèixer-ne més sobre elles us ajudarà a prendre decisions informades i a protegir-vos a vosaltres mateixos i les vostres parelles.

PRINCIPALS ITS	MESURES DE PREVENCIÓ D'UNA ITS
Clamídia	Utilitza Condons Correctament
Gonorrea	Pràctiques Sexuals Segures
Sífilis	Proves i Control Mèdic Regular
VIH	Conversa Oberta i Honesta
Herpes Genital	Vacunació
Verrugues Genitals	Redueix el Nombre de Parelles Sexuals



Hepatitis B i C	Evita el Consum d'Alcohol i Drogues Abans de les Relacions Sexuals
Tricomoniasis	Educació Sexual:
Molles	Ús de Barreres Dentals
	Examina't Regularment:
	Segueix els Consells Mèdics

Aquí teniu webs amb informació completa i actualitzada sobre les ETS, així com els recursos i eines necessàries per afrontar aquest tema amb confiança. Exploreu una àmplia gamma de temes, incloent els diferents tipus d'ETS, els mètodes de prevenció, la importància de les proves i els controls de salut regulars, i com buscar suport i orientació si us trobeu en una situació de risc o si ja heu estat diagnosticats amb una ETS.

1. [¿Qué son las ETS? | Información sobre enfermedades de transmisión sexual \(plannedparenthood.org\)](http://plannedparenthood.org)
2. [Infecciones de transmisión sexual. Sexe Joves \(gencat.cat\)](http://gencat.cat)
3. [Salud sexual \(para adolescentes\) - Nemours KidsHealth](http://nemourskidshealth.com)
4. [Sobre les ITS - Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats \(CJAS\)](http://cjas.cat)
5. [INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL - Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats \(CJAS\)](http://cjas.cat)

6.- Treball