

About YAM



Cofinanciado por
la Unión Europea



Fondos Europeos



XUNTA
DE GALICIA

QUE É YAM?

YAM significa Xuventude Consciente da Saúde Mental.

É un programa de promoción universal da saúde mental.

YAM invita a reflexionar sobre diferentes situacións e a considerar enfoques distintos cando un/ha se enfronta aos retos da vida ou a problemas de saúde mental.

O programa VAI DIRIXIDO A PODER PRESTAR APOIO
AOS COMPAÑEIROS/AS E A PODER PEDIR AXUDA
CANDO A PRECISAMOS

<https://www.sergas.es/Asistencia-sanitaria/YAM>



A OMS recomenda que os programas de prevención dirixidos á adolescencia se orienten a desenvolver accións dirixidas á mellora da saúde mental ofrecendo estratexias de resolución de problemas e de afrontamento do estrés en lugar de centrarse directamente no suicidio (OMS, 2021).

Seguindo esta recomendación introduciremos gradualmente o programa de prevención para educación secundaria **YAM** (Youth Aware of Mental Health), un modelo de constatada eficacia  **6**  **7**  **8**, avalado pola **OMS (2021)**  e recomendado por **Save the Children (2021)** .

O YAM é unha intervención grupal con rol playing. Está estruturado como intervención breve (5 sesións de 1 hora) centrado na resolución de problemas polos propios pares.



Ao abeiro deste protocolo realizarase unha **proba piloto con YAM** nunha mostra representativa de centros. De confirmarse os resultados internacionais o programa escalarase ata chegar a toda a poboación da ESO.

Avaliación

- YAM foi avaliado nun estudo europeo multicéntrico realizado en 2015 con 11.110 alumnos.
- Demostrouse que é eficaz para reducir os intentos de suicidio e as ideacións suicidas graves ao 50% entre mozos sen problemas de saúde mental preexistentes.
- Ademais mellora o apoio entre iguais e as estratexias de búsqueda de axuda

School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial

Danuta Wasserman, Christina W Hoven, Camilla Wasserman, Melanie Wall, Ruth Eisenberg, Gergö Hadlaczky, Ian Kelleher, Marco Sarchiapone, Alan Apter, Judit Balazs, Julio Bobes, Romuald Brunner, Paul Corcoran, Doina Cosman, Francis Guillemin, Christian Haring, Miriam Iosue, Michael Kaess, Jean-Pierre Kahn, Helen Keeley, George J Musa, Bogdan Nemes, Vita Postuvan, Pilar Saiz, Stella Reiter-Theil, Airi Varnik, Peeter Varnik, Vladimir Carli

www.thelancet.com Published online January 9, 2015 [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61213-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61213-7)



Semana 1:	Sesión inaugural (45- 60 min.)	+	Exercicio de dilemas (45-60 min)
Semana 2:	Xogos de rol: Estrés e crise (45-60 min)		Xogos de rol: Depresión e ideas de suicidio (45- 60 min.)
Semana 3:	Sesión final (45-60 min)		

3 semanas de YAM

5 sesións en total

Tarxeta de dilema

É martes á noite e acabas de regresar da casa dun/ha amigo/a. Pasáchelo ben e agora é xa algo tarde. Descansas un pouco mentres ves a televisión.

De súpeto, caes na conta de que che esqueceu preparar o exame que tes mañá. Agora xa é a hora á que normalmente vas para a cama.

▼
**ASÍ É COMO
TE SENTES**

▼
ISTO É O QUE FAS

▼
**QUE PODERÍA
ACONTECER A SEGUIR?**

Xogos de rol

- Estrés e crise
- Depresión e ideas de suicidio



https://www.sergas.es/Asistencia-sanitaria/Documents/1740/RECURSOS_DE_AXUDA_Á_MOCIDADE.pdf

Avaliación para Fondo Social Europeo



Que terían que facer os proxenitores?:

- ☐ Sinatura *autorización cesión datos a FSE.*

Que tería que facer o alumnado?:

- ☐ Realizar enquisa (PARTICIPA) de FSE+, antes e despois de realizar o Programa YAM



yam@sergas.es

YAM YOUTH AWARE
OF MENTAL
HEALTH