

QUE É O YAM?

YAM (Youth Aware of Mental Health) significa Xuventude Consciente da Saúde Mental e é un programa escolar dirixido á mocidade entre 13 e 17 anos no que aprenden e debaten sobre saúde mental.

YAM foi avaliado nun ensaio clínico controlado aleatorizado en varios países da Unión Europea (incluída España) no que participaron máis de 11.000 mozos e mozas. Nesa investigación avaliáronse tres programas distintos de promoción da saúde mental e prevención de suicidio nas escolas.

Os resultados amosaron que a intervención YAM era eficaz para reducir os novos casos de intentos de suicidio e a ideación suicida grave aproximadamente nun 50%, reducindo os novos casos de depresión aproximadamente nun 30%. Observouse tamén que YAM aumenta o apoio entre iguais e fai medrar a solidariedade no grupo.

COMO AXUDARÁ O YAM AO MEU/MIÑA FILLO/A?

YAM invita aos mozos e mozas a reflexionar sobre as súas emocións e a considerar diferentes enfoques cando se enfrontan a retos da vida ou a problemas de saúde mental. O programa fai fincapé no apoio aos compañeiros/as que se están sentindo mal.

A participación en YAM ten beneficios a longo prazo. Despois do YAM, a mocidade adoita dicir que se sente máis segura á hora de dar apoio a unha amizade que o necesita e os/as participantes sinalan que as estratexias que aprenden no YAM son usadas máis tarde en situacións difíciles reais, pero quizais o máis importante é que estes/as mozos/as recoñecen a necesidade de buscar apoio cando se enfrontan a situacións complicadas da vida. Durante o programa recibirán información sobre como pedir axuda en saúde mental e daránselles a coñecer recursos locais de asociacións ou organizacións de xuventude que funcionen na súa comunidade.

POR QUE YAM TEN LUGAR DURANTE AS HORAS DE CLASE?

YAM é un programa de prevención primaria cuxo obxectivo é chegar ao maior número de estudantes posible. Por iso é fundamental traballar coa mocidade onde está. As escolas son o lugar onde a mocidade pasa a maior parte do seu tempo e onde teñen a maioría das súas interaccións sociais.

YAM é útil para todos/as os/as estudantes, independentemente do seu estado de saúde mental. YAM é inclusivo e ten como obxectivo aumentar as habilidades de afrontamento e mellorar as relacións entre pares para todos/as os/as participantes. Aínda que un/ha mozo/a se atope ben agora, o que aprende no YAM pódelle ser útil máis adiante ou pode servir para apoiar a un/ha amigo/a que o necesite. A esperanza é que isto conduza a un clima máis favorable para toda a escola.

QUE FARÁ O MEU/MIÑA FILLO/A DURANTE O YAM?

YAM creouse para servir á mocidade en todo o mundo.

A xuventude que participa en YAM está convidada a realizar xogos de rol e debater situacións difíciles da vida cotiá traendo ao grupo os temas que lles importan.

Estes temas abranguen dende as relacións coas/os compañeiras/os e coas persoas adultas, os cambios de humor que sofren, os sentimentos de tristeza ou como afrontar situacións estresantes.

Durante cinco sesións repartidas en tres semanas o alumnado reflexionará en grupo sobre como se poden sentir nesas situacións e debaten como afrontalas contando co apoio de dous/as adestradores/as adultos/as, e cun material que inclúe pósters, diapositivas, tarxetas para os debates e un pequeno caderniño que lles será entregado para que o garden.

No YAM, as voces da mocidade cobran protagonismo, sendo escoitadas e valorada a súa experiencia. As persoas adultas presentes non instrúen sobre como pensar, sentir ou actuar. En cambio, co apoio do/a instrutor/a, todos/as os/as participantes traballarán en grupo para comprender diferentes perspectivas e dar con posibles solucións aos problemas.

O obxectivo non é atopar unha solución única que valga para todas as persoas e todos os problemas de saúde mental. Pola contra, a idea é considerar cómo se senten as diferentes persoas, cáles son as posibles razóns das súas accións e qué tipo de apoio poden necesitar en cada situación.

QUEN SON AS PERSOAS ADULTAS QUE TRABALLARÁN CO MEU/MIÑA FILLO/A?

En Galicia os instrutores e instructoras YAM son persoal educativo e sanitario (psicólogos/as, psiquiatras, traballadores/as sociais), formado polo Instituto Karoliska. Na aula estará un/ha destes/as profesionais, que realizou un curso intensivo dunha semana de duración, co equipo orixinal que deseñou o modelo, para poder ser instrutor/a, e unha persoa axudante (recrutadas entre residentes de psicoloxía, psiquiatría ou enfermaría de saúde mental) que realizaron un adestramento máis breve. Todos/as os/as participantes tiveron que entregar un certificado de delitos sexuais que foi revisado polos/as responsables do programa YAM en Galicia.

Se algunha persoa entre o alumnado participante presenta signos de angustia psicolóxica, o/a instrutor/a YAM falará con eles/as e se asegurará de que reciban o apoio axeitado.

Non estará presente ningún/ha profesor/a nin persoal escolar mentres se desenvolve o YAM. Isto é así en todas as escolas do mundo onde se aplica YAM porque sabemos que ás veces pode ser difícil para a mocidade discutir temas sensíbles cando hai unha relación preexistente cunha persoa adulta, especialmente cunha figura de autoridade. Dende YAM compréndese o papel central do persoal dos centros educativos e cóntase coa súa axuda doutros xeitos.

O programa YAM en Galicia forma parte do Protocolo de prevención e actuación nos ámbitos sanitario e educativo ante o risco suicida infanto- xuvenil das Consellerías de Educación e de Sanidade, sendo cofinanciado polo Fondo Social Europeo+.

AVALIACIÓN DE DATOS PARA FONDO SOCIAL EUROPEO

O YAM está financiado ao 95% con Fondo Social Europeo (FSE). Para o control deses fondos todas as persoas participantes teñen que avaliar a acción desenvolvida. O FSE dispón de sistemas online de avaliación que se poñerán a disposición dos/as participantes.

