

EIXE 2 | A Recuperación como meta

## Programa de Prevención da conduta suicida en residencias de estudantes, Vi-dA: Vixilantes de Axuda.

### Entidade executante

**Asociación Lar Pro saúde Mental (<https://larprosaludmental.com/>)**

### Ámbito territorial

O programa desenvólvese fisicamente nas 4 provincias.

### Persoas destinatarias

- Estudantes que vivan en residencias de Galicia durante o curso escolar. Non se realizará ningún tipo de restrición por razón de sexo, raza, relixión, nacionalidade, etc, nin lugar de residencia.
- Idades comprendidas entre 16-25 anos.
- Participación voluntaria.

O programa prevé atender a 75 persoas por provincia.

### Obxectivos

#### **Xeral:**

Mellorar a prevención e detección da depresión e conduta autolítica en adolescentes e adultos novos.

#### **Específicos:**

##### ***Psicoeducación sobre depresión e conduta autolítica.***

Proporcionar coñecementos acerca da depresión e a conduta autolítica. Proporcionar coñecementos e contribuír na redución dos factores de risco ou vulnerabilidade modificables en depresión e autolise.

##### ***Screening de depresión e conduta autolítica***

Aplicación do test de screening, para identificar persoas en risco.

##### ***Adestramento en gatekeepers***

Mellorar compoñentes de intelixencia emocional: percepción, facilitación, comprensión e regulación emocional.

Formar aos participantes nas habilidades de gatekeepers

Favorecer espazos de axuda a través da creación dun Aula de Escoita.

EIXE 2 | A Recuperación como meta

### Metodoloxía

Vi-dA articularase nas seguintes **FASES:**

- 1. Psicoeducación:** sobre depresión e conduta suicida, dirixida a todas as residencias de estudantes da Comunidade Autónoma de Galicia.
- 2. Screening:** que se realizará tras a fase de psicoeducación.
- 3. Adestramento en Gatekeepers:** detección e avaliación de risco suicida, así como na toma de decisións e derivación a intervención sanitaria cando fose necesario. Traballaremos con dinámicas activas para mellorar as habilidades da xente nova en percepción, facilitación, comprensión e regulación emocional, potenciando as habilidades de facilitación e comprensión emocional. Pretendemos poñer especial énfase na intervención cos **gatekeepers alumnos/as**, aproveitando a tendencia natural dos/as adolescentes e adultos novos a pedir axuda aos seus propios compañeiros/as. Preténdese a creación dun espazo físico ao que outras persoas novas poidan acudir durante todo o curso en caso de malestar emocional – Aula de escoita – para contactar cos gatekeepers.

As actividades realizaranse usando as tecnoloxías que permitan, se así se require, a atención telemática por parte dos participantes que non acudan ás sesións presenciais que se levarán a cabo nas 4 provincias.