

Inspira, un espai a la Biblioteca de Ciències de la Salut per a 'desconnectar'

La inauguració s'ha fet coincidir amb el Dia Mundial de la Salut Mental

Són 20 metres quadrats equipats amb coixins de meditació, estores de ioga, pufs i auriculars Bluetooth, on els universitaris hi han romandre sense sabates i amb els mòbils i ordinadors apagats. *Inspira*, com s'ha batejat aquest nou espai habilitat a la planta -1 de la Biblioteca de Ciències de la Salut 'Jaume d'Agramunt' de la Universitat de Lleida (UdL), té com a objectiu promoure la salut i el benestar dels seus usuaris en un entorn diàfan i silenciós que els ajudi a combatre l'estrès i l'angoixa dels exàmens o de la feina. La inauguració de l'[Espai Inspira](https://biblioguies.udl.cat/c.php?g=718525&p=5210023) [<https://biblioguies.udl.cat/c.php?g=718525&p=5210023>] s'ha fet coincidir amb el Dia Mundial de la Salut Mental i s'ha emmarcat en un conjunt d'activitats a la mateixa biblioteca per commemorar aquesta diada.



Els representants de la UdL al nou Espai Inspira. Foto: UdL

Així, durant tot el dia l'Espai Inspira i la Sala Roc Pifarré acullen [xerrades i tallers](https://biblioguies.udl.cat/c.php?g=718525&p=5249920) [<https://biblioguies.udl.cat/c.php?g=718525&p=5249920>] sobre salut mental, quins són els perills de patir ansietat i estrès i com combatre'ls, o quins són els recursos que ofereix la UdL per al benestar emocional i la salut mental: el [Servei d'atenció psicològica](https://www.udl.cat/ca/serveis/seu/suport/) [<https://www.udl.cat/ca/serveis/seu/suport/>] i el Servei de suport pedagògic del programa [UdLxTothom](https://www.udl.cat/ca/serveis/seu/UdLxtothom/) [<https://www.udl.cat/ca/serveis/seu/UdLxtothom/>], el [programa SAPEM](https://www.fgalatea.org/es/actualitat/fundacion-galatea-atiende-los-estudiantes-de-medicina-de-catalunya-que-n) [<https://www.fgalatea.org/es/actualitat/fundacion-galatea-atiende-los-estudiantes-de-medicina-de-catalunya-que-n>] de la Fundació Galatea per a estudiantat de Ciències de la salut o les activitats per a tota la comunitat universitària que promou l'adjuntia de [promoció per a la salut](https://www.udl.cat/ca/organs/vicerectors/vinf/salut/) [<https://www.udl.cat/ca/organs/vicerectors/vinf/salut/>] del vicerectorat d'Infraestructures.

La inauguració de l'espai ha anat a càrrec de Narciso Pastor (vicerector d'Infraestructures), Montse Rué (vicerectora d'Estudiantat i Ocupabilitat), Montse Larios (directora de Biblioteca i Documentació), Margarida Serveto (cap d'Informació i Orientació universitària), Fran Valenzuela (adjunt de Promoció de la salut) i Marcel·lí Bermúdez (coordinador de la UdL amb la Fundació Galatea). Tots ells han destacat la importància de continuar impulsant accions per tenir cura de la salut mental i emocional, sobretot destinades a estudiantat, que des de la pandèmia presenta més situacions de risc. En aquest sentit, la UdL ha posat en marxa el projecte *Fem salut*, amb grups d'autoajuda i d'atenció individualitzada per a l'estudiantat més vulnerable.

Segons els resultats de l'[Enquesta sobre comportaments saludables a les universitats catalanes](https://inclusio.upc.edu/ca/salut/uscat/enquesta-interuniversitaria-sobre-comportaments-saludables.pdf) [<https://inclusio.upc.edu/ca/salut/uscat/enquesta-interuniversitaria-sobre-comportaments-saludables.pdf>], fets públics el passat juliol, un 32% de l'estudiantat masculí reporta episodis d'estrès, ansietat o depressió, i un 19,2% es troben en risc de patir malestar emocional. Pel que fa a les estudiants dones, un 60% tenen ansietat, estrès o depressió i un 26,9% estan a les portes. Quant al personal docent i no docent, el 21,8% dels homes i el

30,5% de les dones pateixen ansietat, estrès o depressió. Entre altres recomanacions, aquest estudi insta les universitats a crear espais més flexibles i generadors de benestar i cohesió. La UdL no descarta habilitar espais com l'Inspira en la resta de campus.

Text: Premsa UdL