

Recursos i suport

Demanar ajuda quan apareix malestar emocional és un pas responsable i necessari. Actuar a temps i utilitzar els recursos públics disponibles pot prevenir l'agreuament de les situacions i facilitar una millor recuperació.

- Donar visibilitat als recursos psicològics disponibles per a cada institució.
- Conèixer línies d'ajuda externes i serveis d'emergència públics estatals i autonòmics:

|                                                      |             |
|------------------------------------------------------|-------------|
| Línia telefònica de Salut Respon (24h)               | 061         |
| Lídia telefònica per a situacions d'emergència (24h) | 112         |
| Línia estatal d'atenció a conducta suïcida (24h)     | 024         |
| Línia Verda d'addiccions (24h)                       | 900 900 540 |

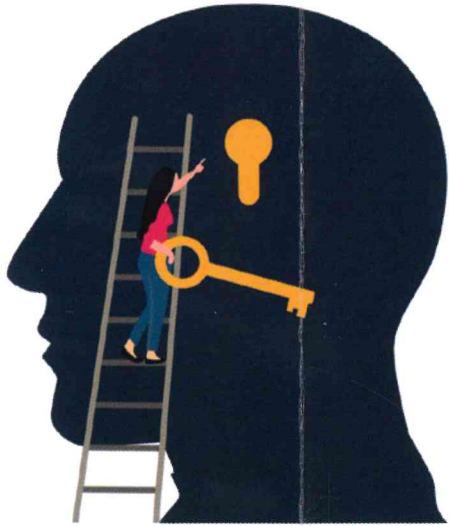
- Acudir al metge de capçalera o professional de referència davant de malestar persistent o altres senyals d'alerta, per valorar l'estat i derivar a especialistes si escau.
- Fomentar xarxes de suport entre companys i companyes de l'àmbit de la recerca.

Responsabilitat institucional i col·lectiva

La salut mental no és només una responsabilitat individual. Les institucions acadèmiques i els grups de recerca tenen un paper clau i ineludible en la seva protecció i promoció:

- Promoure càrregues de treball raonables i expectatives realistes.
- Formació de supervisors, càrrecs intermedis i directius en lideratge saludable.
- Crear canals segurs i confidencials per demanar ajuda.
- Combatre l'estigma associat als problemes de salut mental.
- Integrar la salut mental en les polítiques institucionals de recerca.

La salut mental en l'acadèmia és una responsabilitat compartida, en què les institucions i els grups de recerca tenen la capacitat —i l'obligació— de crear entorns que no només exigeixin rendiment, sinó que també cuidin les persones que el fan possible.



Resources and Support

Seeking support during emotional distress is both a responsible and essential step. Reaching out early and making use of available resources can help prevent difficulties from escalating and promote a more effective and manageable recovery process.

- Institutional Resources: We encourage you to explore and use the specific psychological support services provided by your institution.
- External Helplines and Public Emergency Services (24/7):

|                                                                                                          |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Salut Respon<br>(For health-related inquiries and non-emergency medical support.)                        | 061         |
| For general emergency situations requiring immediate assistance.                                         | 112         |
| National helpline for suicidal behavior and mental health crises.                                        | 024         |
| Línia Verda (24h)<br>(Specialized helpline for information, support, and guidance regarding addictions.) | 900 900 540 |

- Primary Care: Consult your General Practitioner (GP) or healthcare professional if you experience persistent distress or any warning signs. They can assess your condition and refer you to specialists if necessary.
- Community Support: Foster and participate in support networks among colleagues within the research field.

Whose responsibility is it? Institutional and Collective Commitment

Mental health is not solely an individual responsibility. Academic institutions and research groups play a key and unavoidable role in its protection and promotion:

- Promote reasonable workloads and set realistic expectations.
- Provide training for supervisors and managers in healthy leadership and supportive management.
- Establish safe and confidential channels for seeking help and reporting concerns.
- Combat the stigma associated with mental health issues through awareness and education.
- Integrate mental health into institutional research policies and strategic planning.

Mental health in academia is a shared responsibility. Institutions and research groups have both the capacity—and the obligation—to create environments that not only demand high performance but also care for the people who make scientific advancement possible.

Bones pràctiques institucionals identificades a l'estudi de salut mental de l'ICAC

L'Estudi de Salut Mental del personal de l'Institut Català d'Arqueologia Clàssica, desenvolupat en el marc de la convocatòria d'Ajuts per a projectes per a la promoció i millora del benestar emocional i salut mental en el sistema universitari i de recerca de Catalunya, (benestar 2023), ha permès identificar un conjunt de pràctiques i dinàmiques institucionals que actuen com a factors protectors del benestar emocional. Aquestes bones pràctiques constitueixen elements clau sobre els quals es pot continuar construint una política de salut mental sòlida i sostenible en el temps:

- Autonomia en l'organització del treball.
- Flexibilitat horària per adaptar-se a les necessitats pròpies de l'activitat investigadora.
- Oferir espais de reflexió i diàleg obert per a compartir dificultats i experiències.
- Crear espais de coordinació i comunicació inter-departamental.
- Compromís i implicació activa de direcció i càrrecs intermedis en temes de salut mental.

Key Institutional Best Practices Identified in the ICAC Mental Health Study

The Mental Health Study of the staff at the Catalan Institute of Classical Archaeology (ICAC)—developed within the framework of the "Grants for projects to promote and improve emotional well-being and mental health in the university and research system of Catalonia" (Benestar 2023)—has identified a set of institutional dynamics that act as protective factors for emotional well-being. These practices constitute the foundation upon which a solid and sustainable mental health policy can be built:

- Autonomy in work organization.
- Flexible working hours adapted to the specific needs of research activities.
- Spaces for reflection and open dialogue to share difficulties and experiences.
- Inter-departmental coordination and enhanced communication channels.
- Active commitment and involvement from management and senior staff in mental health initiatives.



Guia de sensibilització sobre la salut mental en l'entorn acadèmic de recerca

Mental Health Awareness Guide in the Academic Research Environment



### Introducció

La salut mental és un pilar fonamental del benestar personal i del desenvolupament científic. En l'entorn acadèmic de recerca, les elevades exigències, la competitivitat, la precarietat laboral i la pressió per obtenir resultats poden afectar de manera significativa la salut mental del personal investigador. Davant d'aquesta realitat, aquesta guia té com a objectiu sensibilitzar, informar i promoure una cultura de cura, prevenció i suport mutu dins del col·lectiu investigador, oferint respostes clares i pràctiques a preguntes freqüents sobre la salut mental en l'àmbit de la recerca.

### Per què és important parlar de salut mental en l'àmbit de la recerca?

- Alta prevalença d'estrès, ansietat, depressió i síndrome de desgast professional (burnout).
- Normalització de l'excés de treball i autoexigència extrema.
- Estigmatització dels problemes de salut mental i por a les possibles conseqüències en la carrera investigadora o professional.
- Impacte directe en la qualitat de la recerca, la creativitat i la innovació científica.

Parlar de salut mental no és un signe de debilitat, sinó una pràctica necessària per a fomentar institucions de recerca més sanes, justes i sostenibles.

### Quins són els factors de risc habituals en l'entorn de recerca?

- Sobrecàrrega de treball i jornades laborals prolongades.
- Pressió constant per publicar, obtenir finançament i demostrar productivitat.
- Precarietat laboral i incertesa sobre el futur professional.
- Dificultat per conciliar la vida personal amb les exigències professionals.
- Manca d'una supervisió de qualitat.
- Factors organitzatius i ambientals: burocràcia excessiva, manca de recursos, absència de polítiques de suport al benestar o cultures organitzacionals competitives.

Alguns d'aquests factors de risc són comuns al llarg de tota la trajectòria investigadora, mentre que d'altres poden variar segons l'etapa en què es trobi la persona investigadora, ja sigui en etapes més inicials o càrrecs més consolidats dins d'un grup o institució.

### Introduction

*Mental health is a fundamental pillar of personal well-being and scientific advancement. In the academic research environment, high-pressure demands, competitiveness, job insecurity, and the drive for results can significantly affect the mental health of research staff. In response to this reality, this guide aims to raise awareness, inform, and promote a culture of care, prevention, and mutual support within the research community, providing clear and practical answers to frequently asked questions about mental health in the field of research.*

### Why is it important to address mental health in research?

- *High prevalence of stress, anxiety, depression, and burnout.*
- *Normalization of overworking and extreme self-imposed pressure.*
- *Stigmatization of mental health issues and the fear of potential repercussions on research or professional careers.*
- *Direct impact on research quality, creativity, and scientific innovation.*

*Addressing mental health is not a sign of weakness, but a fundamental practice for fostering healthier, fairer, and more sustainable research institutions.*

### What are the common risk factors in the research environment?

- *Workload and extended working hours.*
- *Constant pressure to publish, secure funding, and demonstrate productivity.*
- *Job insecurity and uncertainty regarding future career prospects.*
- *Challenges in balancing personal life with professional demands (work-life balance).*
- *Inadequate supervision or lack of quality mentorship.*
- *Organizational and environmental factors: excessive bureaucracy, resource scarcity, absence of wellbeing support policies, or overly competitive organizational cultures.*

*Some of these risk factors persist throughout a research career, while others may vary depending on the career stage, whether in the earlier phases or in more established positions within a group or institution.*

### Quins són els senyals d'alerta?

És important reconèixer senyals primerencs de malestar psicològic, tant en una mateixa persona com en altres:

- Canvis en l'estat d'ànim: irritabilitat, apatia, frustració davant de situacions que abans no generaven dificultats.
- Dificultats cognitives: problemes de concentració, falta de memòria, incapacitat per prioritzar tasques, o canvis en la motivació i en el compromís amb les activitats acadèmiques.
- Sensació constant de fracàs o síndrome de l'impostor intens
- Fatiga persistent, alteracions de la son o l'apetit.
- Aïllament social i abandonament de les activitats habituals.

Una detecció precoç i la resposta adequada a aquests senyals són clau per reduir el risc de deteriorament del benestar.

### Què puc fer per evitar-ho?

L'autocura és clau per protegir la salut mental i prevenir el desgast en la carrera investigadora. Algunes estratègies pràctiques són:

- Planificar descansos reals i temps de recuperació durant la jornada laboral.
- Fomentar rutines saludables, com mantenir un son regular, una alimentació equilibrada i activitat física.
- Establir límits clars entre feina i vida personal per evitar el desgast.
- Cercar suport dins i fora de l'entorn de recerca, a través de companys, família, amistats...
- Demanar ajuda professional quan sigui necessari.

L'autocura no és un luxe, sinó una necessitat.

### Com donar suport a altres persones?

Si algú del teu entorn acudeix a tu experimentant un malestar psicològic és important saber actual de manera adequada i diligent. Algunes estratègies són:

- Adopta una actitud d'escolta activa i respectuosa, lliure de judicis.
- Valida les emocions i experiències de la persona, reconeix la seva importància i evita minimitzar-les o banalitzar-les.
- Evita donar consells simplistes o comparacions: cada situació i vivència és única.
- Respecta la confidencialitat, la confiança és un pilar fonamental.
- Acompanya a la persona en la cerca d'ajuda professional si així ho desitja.

De vegades, ser-hi present és més important que tenir totes les respostes: la simple escolta i proporcionar suport poden marcar una gran diferència.

### What are the warning signs?

*It is essential to recognize the early signs of psychological distress, both in oneself and in others:*

- *Mood changes: increased irritability, apathy, or frustration in situations that previously did not present difficulties.*
- *Cognitive challenges: difficulty concentrating, memory lapses, inability to prioritize tasks, or shifts in motivation and commitment to academic activities.*
- *Persistent feelings of inadequacy or intense impostor syndrome.*
- *Physical symptoms: persistent fatigue, as well as sleep or appetite disturbances.*
- *Social withdrawal and the abandonment of usual activities.*

*Early detection and a timely response to these signals are key to mitigating the risk of further decline in well-being.*

### What can I do to protect my well-being?

*Self-care is essential for protecting mental health and preventing burnout throughout a research career. Effective practical strategies include:*

- *Scheduling intentional breaks and recovery time during the workday.*
- *Maintaining healthy routines, such as consistent sleep patterns, a balanced diet, and regular physical activity.*
- *Setting clear boundaries between professional and personal life to prevent emotional exhaustion.*
- *Building a support network both within and outside the research environment, including colleagues, friends, and family.*
- *Seeking professional help when necessary. We recommend consulting the institution's occupational health and prevention services for further guidance and support.*

*Self-care is not a luxury; it is a professional necessity.*

### How can I support others?

*If someone in your environment approaches you experiencing psychological distress, it is important to respond in an appropriate and supportive manner. Key strategies include:*

- *Practicing active and respectful listening, free from judgment or prejudice.*
- *Validating their emotions and experiences: acknowledge their feelings and avoid minimizing or trivializing their concerns.*
- *Avoiding simplistic advice or comparisons: remember that every individual's experience is unique.*
- *Respecting confidentiality: trust is a fundamental pillar of any supportive relationship.*
- *Accompanying the person in seeking professional help if they wish to do so.*

