

RBEC Grup Psicoeducatiu d'Ansietat i Depressió TORN MATÍ

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

L'objectiu és fer grups en persones amb ansietat/depressió lleu i moderada. Adreçat a persones que vulguin millorar en la gestió dels conflictes quotidians.

Les persones que hi vulguin participar han de demanar hora amb el seu metge o infermer de capçalera i fer demanda.

El professional, si ho veu convenient, farà derivació a la Referent de Benestar Emocional, qui farà una primera entrevista per recollir la situació actual del pacient i valorar si els grups psicoeducatius poden ser adequats.

El grup farà 10 trobades en horari de matí, d'una hora i mitja de durada. L'assistència a totes les sessions és obligatòria. Està conduït per la Referent de Benestar Emocional i compta amb la presència d'una infermera.

En què m'ajudaran les sessions grupals psicoeducatives?

A conèixer millor el què et passa i com gestionar-ho.
A disposar d'eines per millorar el benestar personal.
A practicar les tècniques de relaxació i de gestió emocional.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Demanar hora al CAP per telèfon o a través de La Meva Salut (935749810) (llagosta.mn.ics@gencat.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

CAP La Llagosta

Fecha de última actualización de la actividad

19/09/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Jaume I 9 08120 Can Pelegrí Llagosta, La Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

https://lamevasalut.gencat.cat/web/cps/welcome?queueitoken=e_lmsr~q_46e4a8d2-3301-4d49-8bd9-ace9d48d1eb8~ts_1651589774~ce_true~rt_safetynet~h_10b2ee89ada6defe502eeb176cbde7fba62d5cc99e78f3cd41cb09207038682e