

Psicoeducatiu ansietat-depressió

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

Es tracta de 10 sessions grupals, una per setmana, dirigides per la Referent de benestar emocional i infermeria de l'EAP SANTA PERPÈTUA DE MOGODA.

Els objectius dels grups són:

- Donar eines per gestionar millor la seva salut bio/psico/social/emocional
- Promoure l'autocura i l'autonomia de la persona
- Fer-la més coneixedora de la situació de salut
- Millorar simptomatologia depressiva i ansiosa
- Disminució ús de psicofàrmacs.
- Promoure xarxa social
- Disminuir la hiperfreqüentació a l'EAP.

Contingut de les sessions:

- 1.PRESENTACIÓ. NORMES I TEC. RESPIRACIÓ
- 2.QUÈ ENS PASSA, COM ENS SENTIM, COM HO PUC GESTIONAR?
- 3.RELAXACIÓ
- 4.AUTOCURA: EXERCICI FÍSIC, ALIMENTACIÓ, SON, TÒXICS, RELACIONS SOCIALS I AFECTIVITAT
- 5.AUTOCURA: UTILITZACIÓ DEL TEMPS I FÀRMACS
- 6.AUTOESTIMA I AFECTIVITAT
- 7.ASSERTIVITAT I RELACIONS SOCIALS
- 8.RESOLUCIÓ DE PROBLEMES
- 9.EL PODER DEL PENSAMENT
- 10.ACOMIADAMENT I AVALUACIÓ

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Adults majors de 18 anys.)

Persona de contacto

Carla Doblado Aguilera (935 60 09 91 / 935 74 70 63) (cdobladoag.mn.ics@gencat.cat)

Fecha de última actualización de la actividad

27/09/2023

Histórica

Sí

[illegible]

2 de 2