

Grup d'Abordatge de l'Ansietat

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

Horari: Dimecres, d'11 a 12.30h

Localització: CAP Sant Sadurní d'Anoia

Frequència: Cada dues setmanes

Objectius:

- Donar a conèixer què és la simptomatologia ansiosa i l'estrès, els mecanismes d'aparició i com es presenten.
- Facilitar eines per a la identificació dels símptomes d'ansietat, les situacions que els desencadenen i els mecanismes que els mantenen.
- Proporcionar estratègies i tècniques per a la gestió saludable dels pensaments i l'autocontrol, tant físic com mental, facilitant la generació de patrons racionals, realistes i adaptatius, així com l'exposició a situacions evitades.
- Proporcionar eines d'autocura i pràctiques saludables d'alimentació, exercici físic i higiene del son que contribueixin a disminuir la simptomatologia ansiosa i altres problemes de salut que se'n deriven.
- Disminuir l'ús de fàrmacs com a eina de maneig dels símptomes d'ansietat i potenciar l'abordatge no farmacològic mitjançant tècniques cognitives, conductuals i de relaxació.

- Compartir l'experiència personal, les inquietuds i les pors amb el grup per promoure el suport mutu i la xarxa social.
-

Contacto

Fecha de última actualización del recurso

18/04/2024

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Avenida Gelida 40-42 08770 Sant Sadurní d'Anoia CAP Sant Sadurní d'Anoia Sant Sadurní d'Anoia Barcelona Cataluña España



Imagen del Recurso

Grup d'Abordatge de l'Ansietat

Cap Sant Sadurní d'Anoia



Horari: Dimecres, d'11 a 12:30h

Localització:
CAP Sant Sadurní d'Anoia

Freqüència:
Cada dues setmanes