

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

 Institut Català
de la Salut



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

Localització:
CAP Sant Sadurní d'Anoia

Freqüència:
Cada dues setmanes