

L'ANSIETAT

QUÈ ÉS?



És un estat emocional que pot generar sensacions de malestar físic, sentiments de **por** o de **perill** imminent.

L'ANSIETAT ÉS UN CONTINUM



Estat ansiós puntual
davant un fet o situació
adversa no habitual

Trastorn
d'ansietat



TÉ MANIFESTACIONS DIVERSES

FÍSIQUES

Boca seca i/o dificultat per tragar, augmenten les pulsacions, alteració de la respiració, suor exagerada, tremolors, mal d'estómac...



EMOCIONALS

Irritació, mal humor, preocupació, fer-se moltes preguntes sobre què i per què, molèstia quan hi ha un error o canvi de rutina, necessitat de control, desànim...

EL TRASTORN D'ANSIETAT

COM ES PRESENTA



La seva intensitat no permet desenvolupar les activitats quotidianes.
Duració de dues setmanes mínim.
Alteració d'hàbits: son, gana.



QUÈ ES POT FER



Si es tracta d'una **reacció puntual no habitual** que s'ha presentat de forma esporàdica i t'has recuperat amb certa rapidesa, pot ser que sigui un estat ansiós puntual.

Si observes que **darrerament, o de forma cíclica, reaccions desmesuradament o pateixes** o experimentes les "manifestacions diverses" descrites abans...

...Consulta-ho amb persones de la teva confiança per valorar la possibilitat de demanar ajuda especialitzada

A QUI DEMANAR AJUDA?

Diferents serveis que et podran donar orientació i ajuda especialitzada:

- Sanitat respon** (061), telèfon per informació i orientació.
- Centre d'Atenció Primària (**CAP**), consulta amb el/la professional sanitari/ària de referència.

Serveis especialitzats de la xarxa pública:

- Centre Salut Mental Infanto Juvenil (**CSMIJ**)
- Centre Salut Mental d'Adults (**CSMA**)

Per cada districte de Barcelona hi ha un CSMIJ o CSMA referent i la sectorització respon al Centre d'Atenció Primària (CAP)

Recursos comunitaris de la ciutat:

Centres d'informació i assessorament per joves (CIAJ)

Konsulta'm

Aquí t'escoltem

Let's chat!

Per més informació pots contactar amb:

espaijove.assist@fchmcorts.com