



ANSIETAT

Fitxa informativa

QUÈ ÉS L'ANSIETAT?

QUINS SÍMPTOMES HAURIEN DE PREOCUPAR-ME?

HAURIA DE MOTIVAR LA PERSONA A BUSCAR AJUDA?

QUE PASSA SI LA PERSONA NO VOL L'AJUDA?

A ON PUC ADREÇAR-ME PER ORIENTACIÓ?

Què és?

L'ansietat és un estat emocional que pot generar sensacions de malestar físic, sentiments de por o de perill imminent.

Un grau d'ansietat saludable permet a la persona estar motivada, activa i alerta davant dels perills. Quan el grau és excessiu i s'allarga en el temps pot produir des d'un bloqueig emocional fins a una malaltia física.

L'ansietat pot variar en intensitat, anant des d'una moderada inquietud fins a un atac de pànic. També pot variar en la durada, des d'un breu moment fins a anys.

Situacions com la ruptura d'una relació, preocupació pels exàmens, o una discussió amb un amic poden causar estats d'ansietat, preocupació o por.

Cal remarcar que la tolerància a l'ansietat varia en cada persona, per exemple: Hi ha persones que davant d'un examen poden arribar a bloquejar-se oblidant el que han après i d'altres que aquesta situació la viuen amb relativa normalitat i això els permet utilitzar millor les seves capacitats.

Com es presenta?

Tothom experimenta ansietat en diferents moments i situacions de la vida. Cal diferenciar entre un estat ansiós puntual davant d'un fet o situació adversa no habitual d'un trastorn d'ansietat.

Un trastorn d'ansietat es diferencia d'una ansietat normal en 3 aspectes:

☞ La seva intensitat no ens permet desenvolupar les nostres activitats quotidianes com el treball, l'escola,...

☞ Té una duració mínima de 2 setmanes.

☞ Altera els nostres hàbits: augment o pèrdua de la gana, insomni o excessiva somnolència,...

Aquests símptomes es poden trobar en persones de totes les edats.

Com em sento?

L'ansietat es manifesta de moltes maneres diferents segons la situació, la persona i l'entorn.

A NIVELL EMOCIONAL podem sentir-nos...

☞ Irritables o constantment de mal humor.

☞ Preocupats o amb un sentiment permanent de què alguna cosa dolenta passarà.

☞ Que sovint fem moltes preguntes requerint que algú ens tranquil·litzi.

☞ Molestos quan es produeix un error o si hi ha un canvi de la rutina.

☞ Amb la necessitat d'aconseguir i controlar que totes les coses que fem estiguin perfectament realitzades.

☞ Desanimats o molt preocupats enfront les situacions quotidianes de la vida.

A NIVELL FÍSIC es pot manifestar com sensacions de malestar intens com:

- Boca seca i/o dificultat per empassar.
- Augment de les pulsacions, el cor va a "mil per hora".
- Alteració de la respiració, respirant més ràpidament.
- Suor exagerada en mans i aixelles.
- Tremolor, mals de panxa, mals de cap, etc.

Què puc fer?

Si es tracta d'una reacció puntual no habitual, que s'ha presentat de forma esporàdica i t'has recuperat amb certa rapidesa, estàs davant d'una ansietat dins de la normalitat que no requereix cap tractament específic.

Si observes que darrerament o de forma cíclica, reaccions desmesuradament i pateixes o **experimentes els símptomes que hem descrit en l'apartat "Com es presenta?"**, i està

afectant al teu rendiment personal, seria important consultar-ho amb persones de la teva confiança per valorar la possibilitat de demanar ajuda especialitzada.

Un grau elevat d'ansietat pot arribar a bloquejar les teves capacitats. En canvi, si es pot resoldre, permet afrontar millor els reptes i vicissituds de la nostra vida.

Com demanar ajuda?

Pots demanar ajuda als adults de confiança del teu entorn (pares, tutors o altres). També hi ha a la teva disposició dintre de la **xarxa de salut pública** diferents serveis que et podran donar **orientació i atenció especialitzada** si fos necessària:

☞ Pots trucar al telèfon de **Sanitat Respon** (061) per informació i orientació.

☞ Si el teu **Centre Escolar** disposa del **Programa Salut i Escola**, pots demanar visita amb el infermer/-a de la **Consulta Oberta** que et podrà assessorar.

☞ Al teu **Centre d' Atenció Primària de Salut (CAP)**, tens la possibilitat de consultar amb el teu metge pediatra o de capçalera sobre allò que et preocupa i et pot derivar al Servei Especialitzat en Salut Mental si és necessari.

☞ Els **serveis especialitzats** de Salut Mental a la xarxa pública són:

· **Centre de Salut Mental Infanto Juvenil (CSMIJ)**. És el servei d'atenció especialitzada que dona atenció a les necessitats biopsicosocials de Salut Mental en infants i adolescents menors de 18 anys, i les seves famílies.

· **Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA)**. És el servei d'atenció especialitzada que dona atenció a les persones majors de 18 anys.

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

Pel districte de **les Corts** us podeu adreçar a:

CSMIJ de Les Corts

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 14 59. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail : csmij@chmcorts.com

CSMA de Les Corts

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 14 59. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail : csmalc@chmcorts.com

Pels districtes de **Sarrià i Sant Gervasi** pots posar-te en contacte amb:

CSMIJ de Sarrià-Sant Gervasi

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 09 19. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail: csmij@chmcorts.com

CSMA de Sarrià-Sant Gervasi

Adreça: c/ Clos de Sant Francesc, 2-10
Telèfon: 93 280 56 70. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail: csmassg@chmcorts.com

Per a més informació

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental o fer alguna consulta, entra a la nostra pàgina web: www.espaijove.net