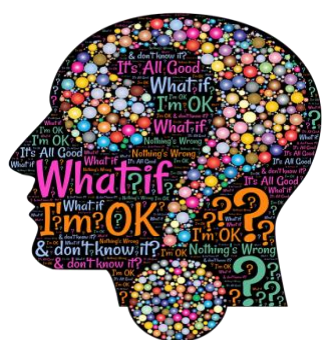




# L'ansietat, el mal que amenaça la teva salut mental



## Em preocupo en excés o tinc ansietat?



La **preocupació** és el que passa quan donem voltes a alguna cosa concreta, activa els nostres recursos per intentar resoldre-ho. En canvi, l'**ansietat** és un sentiment de por, temor inquietud.

Pot ser una reacció normal a l'estrès, i inclou tant un element mental, com una resposta corporal (cor accelerat, músculs contrets, etc).

La preocupació passa a la **ment** i l'ansietat ho fa en **cos i ment**

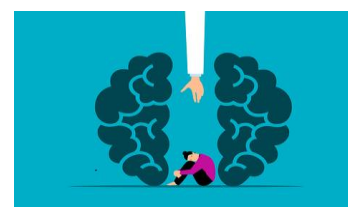


L'ansietat es torna **patològica** quan la preocupació és desproporcionada, excessiva, concurrent o irracional.

La reacció física pot ser de vegades tan intensa que arriba a produir atacs de pànic.

**El trastorn de ansietat** ha de ser diagnosticat i tractat, ja que de vegades afecta greument a la qualitat de vida.

Si cal **DEMANA AJUDA PROFESSIONAL**



## Atenció als símptomes!!!!



- Preocupació excessiva per tot
- Sentiment d'agitació, inquietud i impaciència
- Fatiga, sensació de cansament permanent i hi pot haver insomni
- Canvis de caràcter: irritabilitat i malhumor
- Tensió muscular, molèsties intestinals, cefalea..
- Temors irracionals
- Dificultat per concentrar-se
- De vegades es pot arribar a produir crisis d'ansietat/pànic

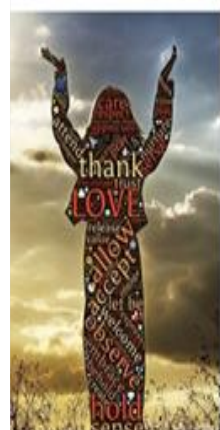
Hem d'aprendre a identificar aquests símptomes per poder tractar-los a temps. Poden afectar el nostre estat de salut mental i física i tenir conseqüències a la nostra vida familiar, professional i social

## COM PUC CONTROLAR LA MEVA ANSIETAT?



Centra't en la respiració i pren consciència del moment present (Mindfulness)

Busca un lloc tranquil i realitza una activitat agradable (escoltar música, bany, infusió....relaxants)



Enfoca't a canviar els teus pensaments negatius en afirmacions positives i analitza quines són les teves prioritats

Comparteix els teus sentiments amb algú estimat



Mantenir un estil de vida saludable: dieta sana, exercici regular, no substàncies excitants ni alcohol, dorm bé...

Si no ets capaç de trobar equilibri per tu mateix, demana ajuda professional

