

# Com puc ajudar a un pacient amb ansietat?

- Escolta-ho sense jutjar-li.
- Acompanya-li al centre de salut si fa falta.
- Dona-li suport perquè enfronti les seves pors, sempre de mutu acord i sense pressió.
- Anima-li al fet que realitzi activitats que puguin resultar-li agradables o plaents

## On puc aprendre més sobre l'ansietat?.

**ACTAD: Associació Catalana per al Tractament dels Trastorns d'Ansietat i Depressió (antiga AADA i Camins Oberts)**

Telèfon: 93 430 12 90 (Barcelona)

E-mail: [info@actad.org](mailto:info@actad.org)

Pàgina web: [www.actad.org/](http://www.actad.org/)

**Associació Gironina d'Agorafòbics**

Telèfon: 669 00 78 87 (Girona)

E-mail: [quimvencells@yahoo.es](mailto:quimvencells@yahoo.es)

Pàgina web: <http://www.agorafobia.es/vg/>



# ANSIETAT

UCD BARCELONA SUD – TORN E  
Tutora: Neus Caelles

# Com manejar la nova ansietat perquè evolucioni favorablement?

## Què és l'ansietat?

Emoció que pot derivar en trastorn, que s'experimenta davant de situacions quotidianes que no haurien de produir-ne, i que interfereix en la realització de les activitats de la vida diària i minva l'autonomia de la persona. Sovint apareix en associació amb altres malalties mentals.

## Síntomes

### **- Psicològics**

Preocupació.  
Por.  
Inseguretat.  
Insomni.  
Pensaments negatius sobre un mateix.  
dificultats de concentració

### **- Conductuals**

Plorar  
Tartamudejar  
Moviments repetitius  
Quedar-se paralytitzat  
Fumar  
Menjar o beure en excés

### **- Físics**

Mal de cap.  
Sudoració.  
Tremolor.  
Palpitacions.  
Tensió muscular.  
Hiperventilació.  
Mareig.  
Boca seca.  
Ofec.

- APRÈN A MANEJAR ELS TEUS SENTIMENTS. ELS PENSAMENTS POSITIVS TAMBÉ TENEN UN EFECTE POSITIU SOBRE EL NOSTRE ESTAT D'ÀNIM.

- SEGUEIX UNA DIETA EQUILIBRADA I PROCURA ELIMINAR O REBAIXAR AQUELLES SUBSTÀNCIES PERJUDICIALS PER A L'ANSIETAT, COM: CAFEÏNA, TEÏNA I ALTRES BEGUES ESTIMULANTS

- RECORDA QUE L'ALCOHOL, LA COCAÏNA, EL CÀNNABIS I LES DROGUES DE SÍNTESIS PODEN PRODUIR ANSIETAT.

- SI ELS TEUS HÀBITS DE DESCANS NO RESULTEN SATISFACTORIS, INTENTA MODIFICAR-LOS. PROCURA DORMIR EL NECESSARI PER A DESCANSAR.

- NO DEIXIS DE PRACTICAR AQUELLES ACTIVITATS QUE ET PROPORCIONEN SENSACIÓ DE "CARREGAR LES PILES". RECUPERAR L'ENERGIA ÉS NECESSARI.

- PRACTICA UNA RESPIRACIÓ LENTA I RELAXADA. IMAGINA QUE ÉS UN GLOBUS QUE S'INFLA LENTAMENT I DESPRÉS ES DESINFLA.

- ÉS IMPORTANT QUE RECORDIS QUE NO ESTÀS DAVANT UN PERILL FORT, NI TAN GREU COM POTS ARRIBAR A CREURE.

No totes les persones presenten els mateixos símptomes ni els experimenten igual.