

# 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 respòn** (061), telèfon per informació i orientació
- Centre d'Atenció Primària (**CAP**), consulta amb el/la professional sanitari/a 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](mailto:espaijove.assist@fchmcorts.com)**