

## Cuida el teu benestar emocional

El benestar emocional el constitueixen el conjunt de sensacions positives derivades d'un funcionament mental que ens capacita per fer front o adaptar-nos a situacions i demandes ambientals.



Laura Duran Vallès  
Psicòloga, Referent de Benestar Emocional i Salut Comunitària  
CAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes  
@CapSarria



La salut mental és tan important com la física, s'han de normalitzar i despatologitzar els malestars emocionals de la vida quotidiana.

El fet que hi hagi un gran estigma de les patologies mentals pot generar rebuig per poder expressar el malestar i/o demanar ajuda. Des del centre d'atenció primària, estem desenvolupant un canvi de paradigma on volem abordar la salut mental des d'una mirada preventiva i comunitària.

L'insomni, l'estrès, l'angoixa, l'apatia... són exemples de símptomes del malestar, que cada vegada són més comuns a la nostra societat, sobretot amb un perfil de població jove. És per això que és important poder fomentar certs hàbits per poder aconseguir un benestar emocional.

## Què puc fer per millorar el meu benestar?

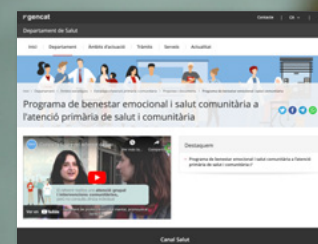
- 1. Mantenir una bona higiene del son:** dormir entre 7 o 8 hores diàries; practicar hàbits relaxants abans d'anar a dormir.
- 2. Invertir temps per a tu mateix/a com a forma d'autocura:** trobar temps per parar uns minuts al dia i poder reflexionar; fer alguna activitat que et faci gaudir; posar límits amb aspectes o relacions que no et facin feliç.
- 3. Practicar la respiració i l'atenció plena:** realitzar la respiració profunda diafragmàtica, en qualsevol moment del dia de manera conscient; fomentar l'agraïment cap a tu mateix/a i cap als altres.
- 4. Menjar saludable:** provar de mantenir una dieta equilibrada; la salut intestinal és molt important.
- 5. Realitzar exercici físic:** trobar moments per fer exercici per tal d'alliberar estats emocionals negatius; caminar cada dia mínim 15 minuts.

### Grup de benestar emocional

Després de la pandèmia, s'ha detectat un augment del malestar emocional a tota la població mundial. Concretament a Catalunya, s'han vist afectats grups concrets de dones, persones grans i que pertanyen a una classe social menys afavorida [ESCA, 2020].

El CAP ofereix un programa grupal per a persones que presenten malestar emocional. Consta de 12 sessions que es duen a terme a un centre cívic del barri, per tal de fomentar l'activitat comunitària.

#### Enllaços d'interès



<https://salutweb.gencat.cat/ca>

Secció -> Departament -> Atenció Primària



<https://salutweb.gencat.cat/ca>

Secció -> Departament -> Estadístiques sanitàries