

9-3-2015

■ Comunicat de premsa ■

---

## **L'Equip d'Atenció Primària Santa Margarida de Montbui ensenya a gestionar l'angoixa i la depressió amb la tècnica “*Mindfulness*”**

**Un grup d'una dotzena de persones, afectades per angoixa, depressió, hipertensió o estrès, participen en sessions setmanals durant dos mesos per adquirir eines i recursos per aprendre a relaxar-se**

L'Equip d'Atenció Primària de Santa Margarida de Montbui de l'Institut Català de la Salut està impartint un taller de “*Mindfulness*” a una dotzena de persones, per ajudar-les a controlar les emocions i l'angoixa en situacions d'estrès, depressió o hipertensió. Aquesta tècnica consisteix a aprendre a parar atenció a pensaments, emocions i sensacions corporals, aprofitant la pròpia respiració per centrar-se en el moment present i reduir l'angoixa pel futur.

Les sessions, que han començat el mes de febrer i s'allargaran durant dos mesos, les imparteix la infermera Margarita Garcia, que té una llarga experiència a conduir grups, un postgrau en intervencions d'infermeria en salut mental i està formada en la tècnica del “*Mindfulness*”. Les sessions són setmanals, d'una hora de durada, i van dirigides a la població adulta amb problemes d'angoixa, depressió lleu-moderada, hipertensió arterial o estrès, amb l'objectiu de donar-li eines i recursos que ajudin aquestes persones a relaxar-se i controlar els símptomes.

Per accedir a l'activitat, els pacients han de sol·licitar-ho a la seva consulta d'atenció primària i hi entraran després que la infermera que condueix el grup els faci una valoració. Es preveu poder oferir noves edicions d'aquesta activitat, segons les necessitats que es detectin entre els usuaris/pacients.



## **L'ICS a la Catalunya Central**

La Gerència Territorial de l'Institut Català de la Salut a la Catalunya Central presta atenció sanitària a una població aproximada de 425.000 habitants de les comarques de l'Anoia, el Bages, el Berguedà i Osona. És un equip d'uns 1.400 professionals que està al servei dels ciutadans en 32 equips d'atenció primària.