

En el cas de patir algun d'aquests símptomes, volem informar-te que disposem –des de l'any 1999–, d'un programa assistencial d'ajuda als treballadors en cas de patiment de trastorns de depressió i/o ansietat.

L'objectiu d'aquest programa és donar assistència sanitària i psicològica especialitzada, mitjançant un Gabinet de serveis de salut mental. En funció de les característiques de cada cas, poden oferir un servei personalitzat amb teràpia individual i/o grupal, en un entorn d'absoluta confidencialitat.

En el cas que consideris que et pot ser d'ajuda aquest programa o si vols més informació personalitzada, posa't en contacte amb:

- **Servei de Prevenció-Medicina del treball:**
93 214 80 77 (intern 88077)
- **Medicina assistencial:** 93 214 83 02 (intern 88302)

Activa la teva salut!

TMB Salut

Prevenció dels trastorns mentals

~~angoixa~~ benestar
positivisme ~~intranquil·litat~~
~~nerviosisme~~ serenitat
~~por~~ tranquil·litat
~~negativitat~~ vida sana
equilibri ~~addicció~~
~~depressió~~ somriure

Servei de Prevenció-MT i Medicina assistencial 2014

A Barcelona TMB és el que ens mou

www.tmb.cat    



Transports
Metropolitans
de Barcelona



L'**O.M.S** defineix la salut mental com un estat de benestar complet, en què l'individu és capaç de desenvolupar plenament les seves capacitats, superar les tensions de la vida, treballar de manera productiva i profitosa, i contribuir amb les seves aportacions a la comunitat.

La salut mental està estretament relacionada amb la salut general i els seus determinants i també, amb aspectes demogràfics, socials, econòmics i el mateix sistema assistencial.

Un dels objectius del **Pla de Salut de Catalunya pel període 2011-2015** és afavorir la salut mental, prevenir les malalties mentals i lluitar contra l'estigma d'aquest tipus de patologies.

És molt important aprendre a detectar els símptomes que poden tenir relació amb un d'aquests trastorns, per poder demanar ajuda i resoldre la situació. D'aquesta forma, evitar que envaeixin el mínim possible les nostres activitats quotidianes. Hem de tenir en compte que si aquestes problemàtiques no es tracten, molt probablement, acabaran afectant les relacions personals, familiars, de parella i, possiblement, també la vida laboral.

La **detecció precoç dels trastorns mentals** més freqüents és fonamental per millorar el seu pronòstic. A continuació t'expliquem quins són els símptomes d'alerta.



Com puc adonar-me si estic en risc de patir una **DEPRESSIÓ**?

Estar trist o desanimat durant algun temps, són estats emocionals relacionats amb circumstàncies adverses de la nostra vida, que cal considerar normals quan són auto limitats en el temps (ex. després de la pèrdua d'una persona estimada, hi ha un procés de dol que cal considerar com a normal).

El problema és quan aquest estat emocional es converteix en habitual (entenen com habitual, la majoria de dies del mes) i apareixen els símptomes següents:

- em sento trist o ploro, la major part dels dies,
- ha disminuït el meu interès, o la capacitat de gaudir d'activitats que fins ara m'interessaven,
- tinc problemes per dormir, o dormo massa i no m'aixecaria mai del llit,
- sento que em falta energia per a totes les activitats quotidianes,
- tinc sentiment excessiu d'inutilitat o culpa per qualsevol cosa,
- he perdut la capacitat per pensar o concentrar-me.



Com puc saber si pateixo **ANSIETAT**?

L'ansietat pot tenir diverses formes de manifestar-se. De vegades, es presenta de manera molt aparatosa i que espanta molt. Ens referim a quan apareix l'anomenada "**crisi d'angoixa**": amb presència de palpitations, sudoració, tremolors, sensació d'ofec, nàusees, mareig, sensació d'irrealitat; por a perdre el control i tornar-se boig, por a morir, sensació de formigueig, por a que es repeteixi la crisi, etc.

En canvi, altres vegades pot presentar símptomes aïllats, però de manera habitual, com ara:

- Preocupació excessiva sobre esdeveniments i activitats habituals de la nostra vida diària; amb dificultat per controlar aquest estat de constant preocupació.
- Estat d'inquietud i impaciència permanent.
- Sentir-se molt esgotat amb facilitat.
- Dificultat per concentrar-se o tenir la "ment en blanc".
- Irritabilitat habitual i canvis en el caràcter.
- Tensió i dolors musculars, sense lesió prèvia.
- Alteracions del son (per a conciliar-lo o mantenir-lo; o sensació al despertar-se, d'un son no-reparador).

El millor en aquests casos és demanar ajuda a un professional, que valorarà el teu cas i, segons el diagnòstic, t'oferirà el suport necessari per sortir-te'n.