



Universitat
de les Illes Balears

Gestió d'ansietat: Crisis d'ansietat postpandèmia, recursos i eines

Joan Miquel Gelabert Mir

Director de l'Espai de Benestar Emocional
Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible
Psicòleg general sanitari, col. B-01336

21/11/23



Consulta
Benestar Psicològic



Universitat
de les Illes Balears

Oficina Universitària
Saludable i Sostenible
(OUSIS)

Problemes més Prevalents

Problemes amb més prevalença

TFM- UIB

(n= 1186)

1. Tractament: Entre el 14,25% i el 31,43% rebia tractament.
2. Síntomes freqüents: Al voltant del **30% tenia ansietat** i el **35% depressió**.
3. Diferències de gènere: Les dones presentaven més trastorns que els homes.

(Mercadal, 2020)

Hàbits Saludables – UIB

(n= 444)

1. Salut General: El **91%** considerava un estat de **salut bo**.
2. El **89%** indicava una **bona qualitat de vida**
3. El **50,6%** reporta **alts nivells d'estrès** (es dones estaven més estressades que els homes (86,9% vs. 69,9%; $p < 0,001$). L'edat i la classe social no tenien relació amb el nivell d'estrès.

(Bennassar et al. 2020)

Estil de vida - Universitats

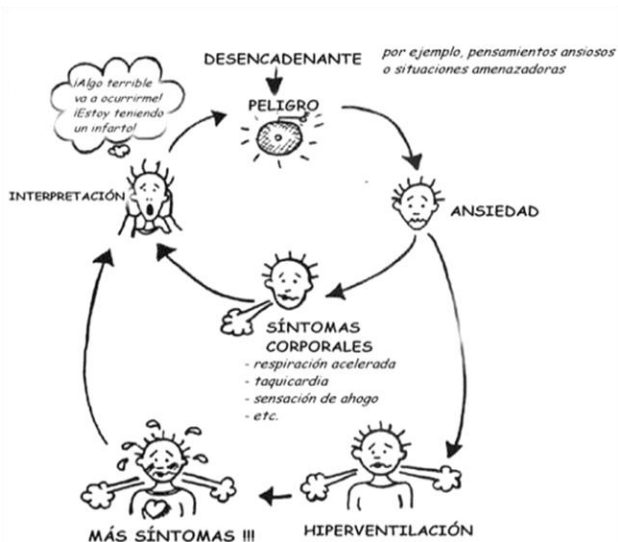
(n= 16.574)

1. Salut general: Entre el **67,5%** i el **77,9%** de la mostra va considerar tenir una **bona salut**.
2. **Qualitat de vida** per gènere: **Homes (78%)** van percebre una millor qualitat de vida que les **dones (75,2%)**,
3. **Impacte de la pandèmia** a les universitats: La pandèmia va afectar negativament **la salut auto-informada** a totes les universitats estudiades, amb percentatges que van del **45,4%** al **57,7%**.

(Aguíó, 2020)

Crisis Angoixa

Què és?



Què fer?

- Aïllar i proporcionar espai i comoditat.
- Cercar contacte ocular i ofereix contacte físic.
- Parla lentament i baix volum.
- Ajuda-la a respirar lentament, guiant-la amb gestos i frases seus.
- Demanar si és la primera vegada, què passa o si té alguna condició.
- Evita frases com "tranquil·litza't", fomenta la respiració lenta i progressiva.
- No emprar bosses per respirar si hi ha confusió entre un atac de pànic i una crisi asmàtica.
- En cas de pèrdua de consciència, aplica primers auxilis i col·loca-la en posició lateral de seguretat (PLS).



Universitat
de les Illes Balears

Oficina Universitària
Saludable i Sostenible
(OUSIS)

Recursos en salut mental

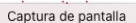
COORDINACIÓ AUTONÒMICA DE SALUT MENTAL DE LES ILLES BALEARS

Servei de Salut de les Illes Balears (Ibsalut)

Inici / Servei de Salut / Organització / Coordinacions autonòmiques sanitàries / Coordinació Autònoma de Salut Mental de les Illes Balears

Servei de Salut

Servei de Salut

-  Què és l'IB-SALUT?
-  Organització
 - Òrgans de direcció
 - Òrgans de consulta i participació
 - Gerències
 - Coordinacions autonòmiques sanitàries
 - Comissions i comitès autonòmics sanitaris
 - Ordenació sanitària territorial
-  Recursos i centres sanitaris
-   Captura de pantalla
-  Normativa d'assistència

Coordinació Autònoma de Salut Mental de les Illes Balears

La **Coordinació Autònoma de Salut Mental de les Illes Balears** està adscrita al Servei de Salut de les Illes Balears i depèn de la **Direcció d'Assistència Sanitària** i col·labora en les seves funcions amb les **subdireccions de la Direcció d'Assistència Sanitària**, la **Subdirecció de Tecnologia i Sistemes de la Informació** i la resta d'estructures directives del Servei de Salut de les Illes Balears (IB-SALUT).

Responsable de coordinació

José Oriol Lafau Marchena

Ubicació i contacte

Coordinació Autònoma de Salut Mental de les Illes Balears

Direcció d'Assistència Sanitària

Hospital Universitari Son Espases

Mòdul Z, Carretera de Valdemossa 79, 07120 - Palma

Coordinació Autònoma de Salut Mental de les Illes Balears

Direcció General de Salut Mental



Objectius Generals:

- Foment de la consciència sobre la salut mental en professionals de la sanitat.
- Promoció de l'autocura personal des de l'entorn escolar.
- Promoció d'hàbits de vida saludable.
- Educació en matèria de salut i identificació primerenca de problemes de salut mental des de diverses àrees assistencials sanitàries.

Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears

[Llistat complet de Col·legiats/des ▸](#)

Cercar professionals de la psicologia col·legiats/des

Nom	Cognoms
CP	Municipi
Illa	Especialització professional

☐ Atén també en línia

Cercar

Netejar camps

Espai de Benestar

L'Oficina d'Universitat
Saludable i Sostenible
(OUSIS)
us vol acompanyar en
aquest camí cap a una
vida universitària plena i
equilibrada.

uib.cat

The screenshot shows the top navigation bar of the UIB website. It includes the UIB logo and the text 'Universitat de les Illes Balears'. To the right, there are links for 'Informació dirigida a', 'Seu electrònica', and social media icons. Below the navigation bar, there are links for 'Aprèn', 'R+D+I', 'Coneix-nos', and 'Tot'. The main heading is 'Espai de Benestar (Oficina Saludable i Sostenible)'. Below this, there are links for 'L'Oficina +', 'Psicologia +', 'Nutrició +', 'Activitat Física +', 'Sexualitat +', and 'Addiccions +'. A link for 'Atenció social +' is also present. On the right side, there is a social media sharing bar with icons for Facebook, Twitter, and WhatsApp, and a link to 'Comparteix al:'. Below this, there is a large image of four people sitting on steps, with the UIB logo in the background. To the right of the image, there is a blue box with the text 'Espai de Benestar' and a right arrow. Below the image, there is a section titled 'Demana Cita' with six icons representing different services: 'Consulta en Activitat Física', 'Consulta en Atenció Social i Ajudes', 'Consulta en Addiccions', 'Consulta de Benestar Afectivosexual', 'Consulta de Benestar Psicològic', and 'Consulta en Alimentació i Nutrició'.

UTB Universitat de les Illes Balears

Informació dirigida a Seu electrònica

Aprèn R+D+I Coneix-nos Tot

Espai de Benestar (Oficina Saludable i Sostenible)

L'Oficina + Psicologia + Nutrició + Activitat Física + Sexualitat + Addiccions +

Atenció social +

Comparteix al: f t w Escolta

Espai de Benestar

Demana Cita

Consulta en Activitat Física

Consulta en Atenció Social i Ajudes

Consulta en Addiccions

Consulta de Benestar Afectivosexual

Consulta de Benestar Psicològic

Consulta en Alimentació i Nutrició

Espai de Benestar

uib.cat

Espai de Benestar Psicològic

L'Espai de Benestar Psicològic és un servei de la Universitat de les Illes Balears (UIB) que depèn del Vicerectorat de Campus i Universitat Saludable que té com a objectiu general oferir a la comunitat universitària un **servei d'assessoria psicològica** i consulta conductual **per reduir el malestar psicològic i millorar la gestió emocional i el benestar personal**, sempre amb la garantia de màxima **confidencialitat**.



La consulta d'assessoria serà atesa o supervisada per psicòlegs generals sanitaris especialistes en salut mental amb ajut dels psicòlegs en formació del Màster en Psicologia General Sanitària de la UIB.

De manera específica, té els objectius següents:

- Proporcionar assistència psicològica i promoció de la salut dels membres de la comunitat universitària.
- Col·laborar en la formació pràctica dels estudiants de la Facultat de Psicologia de Grau i, especialment, del Màster en Psicologia General Sanitària.

Servei de franc:



Qui som?



On estam?



Carta de serveis



Demana una cita

Consulta de Benestar Psicològic

Atenció individual per a situacions d'ansietat, estrès, problemes d'estat d'ànim, dificultats d'adaptació...

ousis.uib.cat/Transversal/PACU/Consulta-dAssessorament-Psicologic/Demana-cita/Cita/

Correu - Patricia Ga... Microsoft Word - C... QPR Institute | Prac... Cómo preguntar?... congreso sarajevo Freepik: Descarga g... About - Sources of... How to Peer Review...

Universitat de les Illes Balears

Informació dirigida a Seu electrònica

Comparteix al: f t

Cita

Contacta amb la UIB

Dirigit a:

Nom complet*:

Adreça electrònica *:

Voleu rebre una còpia del correu?

Escolta

Facebook Twitter LinkedIn YouTube Instagram

Espai d'assessorament i benestar

Consulta d'activitat física

Consulta d'atenció afectivosexual

Consulta de benestar psicològic

Consulta de nutrició

Demanau una cita

Servei **gratuït** per a tota la comunitat universitària: estudiants, PDI i PTGAS

<https://ousis.uib.cat>



Oficina Universitària Saludable i Sostenible (OUSIS)

Espai de Benestar
Consulta de Benestar
Psicològic



Universitat
de les Illes Balears

Oficina Universitària
Saludable i Sostenible
(OUSIS)

Serveis de l'Espai de Benestar
per als alumnes facilitadors de
prevenció de la conducta
suïcida

Espai de Benestar

Prevenió de la Conducta Suïcida

Informació i cursos



Universitat de les Illes Balears

Informació dirigida a: Seu electrònica

Aprèn R+D+i Coneix-nos Tot

Espai de Benestar (Oficina Saludable i Sostenible)

L'Oficina + Psicologia + Nutrició + Activitat Física + Sexualitat + Addiccions +

Atenció social + Consulta de Benestar psicològic + Concursos + Cursos i tallers +

L'Oficina > Psicologia > **Prevenió de la conducta suïcida**

Prevenió de la conducta suïcida - Psicologia

Comparteix a: f t i

1. Informació sobre la prevenció de la conducta suïcida:

S'ha iniciat el primer Pla de prevenció de la conducta suïcida de la UIB subvencionat per l'Oficina de Cooperació al Desenvolupament i Solidaritat (OCDS) i amb la col·laboració del Vicerectorat de Campus, Cooperació i Universitat Saludable. Aquest pla està coordinat per la Dra. Patricia García Pazo, del Departament d'Infermeria i Fisioteràpia de la UIB, i començarà amb una campanya formativa de sensibilització durant el curs acadèmic 2023-24.

Per obtenir més informació epidemiològica, podeu consultar els enllaços següents:

RECURSOS PER:
Baix Risc
de suïcidi

Suport individual



Sessions grupals



Universitat
de les Illes Balears

Oficina
de Cooperació al Desenvolupament
i Solidaritat OCDS



Universitat
de les Illes Balears

Oficina
de Cooperació al Desenvolupament
i Solidaritat OCDS



Universitat
de les Illes Balears

Oficina Universitària
Saludable i Sostenible
Espai de Benestar



G O I B
CONSELLERIA
SALUT





Universitat
de les Illes Balears