

## “Com controlar l'ansietat i l'estrès”

**El Col·legi d'Infermeria de Tarragona** llança un nou curs gratuït adreçat a tota la població, en el qual s'ensenyarà a tots els inscrits a com aconseguir que l'ansietat i l'estrès es converteixin en aliats i no en enemics.

1 de cada 4 persones patiran en algun moment de la seva vida un trastorn mental. Aquestes dades preocupants van ser proporcionades per **la Confederació de Salut Mental a Espanya**.

El més alarmant és que aproximadament la meitat d'aquestes persones no identifiquen adequadament els signes i símptomes, no rebent el tractament adequat.

Entre els trastorns mentals més comuns a Espanya, destaca el trastorn per ansietat, que afecta el **6,7%** de la població, segons les últimes estadístiques recopilades pel **Ministeri de Sanitat** en els serveis d'atenció primària.

Tanmateix, és important destacar que aquesta xifra subestima la realitat, ja que només representa aquells oficialment diagnosticats.

L'impacte laboral dels trastorns mentals també és significatiu. Durant l'any 2022, a Espanya es van produir un total de **573.309** baixes laborals per incapacitat temporal al mes, la qual cosa representa un augment del **34,6%** en comparació amb l'any anterior.

En termes econòmics, això va tenir un cost directe de **21.527 milions d'euros**. A més, és important considerar que Espanya lidera el rànquing mundial en el consum de psicofàrmacs, segons l'informe del 2021 de la **Junta Internacional de Fiscalització d'Estupefaents (JIFE)**, un òrgan dependent de les **Nacions Unides**.

Tenint en compte aquestes dades, i per tal d'ajudar que el major nombre de persones adquireixin estratègies que els permetin mantenir un nivell òptim d'activació, controlant l'ansietat i l'estrès, des del **Col·legi d'Infermeria Tarragona** hem decidit oferir gratuïtament a tota ciutadania el curs online titulat '**Com controlar l'ansietat i l'estrès**'.

Aquest curs basat en continguts audiovisuals s'impartirà entre el **18 de setembre i el 22 d'octubre** de la mà de la plataforma **SalusLife**. Totes les persones interessades podran inscriure's punxant en el següent enllaç:

<https://www.saluslife.app/tarragona>