

Serrano Pintado, Isabel. **Cómo vencer tus problemas de ansiedad ante los exámenes.** Madrid: Pirámide, 2015.

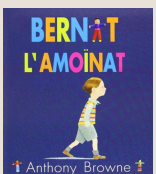
155 Ser



Reid, Louise. **Cómo curar la ansiedad en los niños: sin medicación ni terapia.**

Màlaga: Sirio, 2008. 616.89 Rei

Resum: L'autor facilita eines senzilles tant a pares com a educadors per poder ajudar als nens, des de la infància fins a l'adolescència, a gestionar els sentiments i emocions formant així una base sòlida que permet alliberar angoixes i patiments inútils.



Browne, Anthony. **Bernat l'amoïnat.**

Méxic: fondo de cultura econòmica, 2006. 1* Bro

Resum: En Bernat és un nen que s'amoïna per les sabates noves, els núvols, la pluja, els ocells. Però, la seva àvia té una recepta que l'ajudarà.



Ibarrola, Begoña. **La Correcuita i la Becaineta.** Barcelona: Cruilla, 2013.

1* Iba

Resum: Aquesta és la història de dues sargantanes ben amigues que sempre estan juntes i que són molt diferents. Una no para ni un moment i es passa el dia corrent amunt i avall, pensa que estar-se quieta és perdre el temps. L'altra és molt tranquil·la i reposada i és d'un altre parer.

Consulteu la guia de la Biblioteca Virtual:
"Osona amb la Salut Mental"



LES BIBLIOTEQUES
D'OSONA AMB
LA SALUT MENTAL

Biblioteques d'Osona:

Centelles: La Cooperativa

Manlleu: Biblioteca Municipal

Roda de Ter: Bac de Roda

St. Hipòlit: Marquès de Remisa

St. Pere: l'Esqueller

St. Quirze: Pompeu Fabra

Taradell: A. Pladevall i Font

Tona: Caterina Figueras

Torelló: Dos Rius i Barri Montserrat

Vic: Joan Triadú

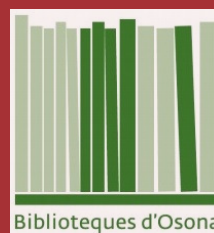
Bibliobús Guillerries

Bibliobús Puigdon

Bibliobús Tagamanent

GUIA DE LECTURA: L'ANSIETAT

10 d'octubre de 2018



De la Primera Conferència Internacional per la Promoció de la Salut organitzada per la OMS en va sortir la Carta d'Otawa (21 de novembre de 1986). Volem compartir un petit fragment d'aquest document que diu: "La salut es crea en el context de la vida diària, quotidiana: on la gent viu, estima i treballa".

Les Biblioteques d'Osona col·laborem, un any més, amb Osonament amb el projecte Osona amb la Salut Mental. Enguany el Dia Mundial de la Salut Mental, 10 d'octubre, tracta el tema de l'ansietat.

Les Biblioteques Públiques som un espai de cohesió i inclusió social. Com a tals ens agrada fer fàcil el nostre entorn de tots i per a tots. Organitzem, pel dia Mundial de la Salut Mental, entre d'altres, el club de lectura d'àmbit comarcal, l'hora del conte per als més menuts, una exposició de documents que trobareu a cada biblioteca, i la guia de lectura que l'acompanya. A més, també, un concurs a l'Instagram (@bibliotequesdosona).

En aquesta guia trobareu, de cada document, la imatge de la portada, el títol i l'autor de l'obra, el peu d'impremta, la localització i un breu resum dels llibres més destacats.

Esperem que us sigui útil.

ANSIETAT:

"L'ansietat o angoixa és una emoció que tothom experimenta alguna vegada davant de determinades experiències de la vida o circumstàncies de l'entorn. Apareix per fer front a una situació que la persona percep com una amenaça per la seva seguretat, o la dels seus, i intenta reduir les conseqüències negatives que pot produir. És, per tant, una reacció natural d'alarma davant de la percepció d'un perill potencial o d'una pèrdua de control sobre l'entorn".

Canal Salut. Generalitat de Catalunya.

GUIA DE LECTURA:



Aguado Romo, Roberto. Tengo miedo a tener miedo: crisis de pánico, fobofobia y agorafobia del siglo XXI. Madrid: Pirámide, 2009. 616.89 Agu

Resum: En el moment en què es disparen totes les alarmes i sents l'amenaça de la pèrdua de control del teu cos, tot plegat en només 10 segons. Així comença el llibre on hi trobareu tot tipus d'informació explicat de forma senzilla i entenedora per a superar aquestes situacions de crisi.

Almada, Ariel Andrés. Les alas de la papallona. Barcelona: Comanegra, 2015. 155 Alm



Andreoli, Stefania. ¿Qué me está pasando? Como combatir la ansiedad de nuestros hijos en un mundo cada vez más estresante. Barcelona: Grijalbo, 2017. 155.5 And

Resum: L'autora ens presenta l'ansietat com a indicador de que alguna cosa no va del tot bé. Els adolescents també tenen aquest problema. A la nostra societat, sovint massa protectora amb joves, no hi ha lloc pel fracàs. Fet que no deixa arribar a una vida plena i madura als futurs adults.

Caseras, Xavier. Trastorno de ansiedad: crisis de angustia y agorafobia: el miedo a la ansiedad desbordada. Barcelona: Amat, 2009. 616.89 Cas



Comprender la ansiedad, las fobias y el estrés. Madrid: Pirámide, 2011. 616.89 Com

Resum: L'obra està escrita amb un llenguatge planer i entenedor per a tothom a dos nivells, tant per a les persones afectades, com per a les persones que les envolten. Així, podem dir que el llibre té una doble vessant: informativa i formativa

Llensa, Anna. Angoixa, ansietat, por, crisi: agorafòbia. Badalona: MTM, 2013. 616.89 Lle

Resum: L'autora ens apropa a l'agorafòbia mitjançant entrevistes a professionals de la salut, persones afectades i persones no afectades. Ofenint diferents opcions per poder gestionar millor aquestes situacions.



Luengo, Domènec. Los secretos de la ansiedad. Barcelona: Paidós, 2015. 616.89 Lue

Resum: L'autor tracta de forma rigorosa tots els elements implícits en el trastorn d'ansietat com: la por de tenir por, la relació amb l'entorn, la pròpia ansietat. A més, també, fa un seguit de propostes per a poder-ho superar.

Perna, Giampaolo. Reengancharse a la vida: comprender y superar la ansiedad. Barcelona: Plataforma, 2013. 616.89 Per