

dijous, 04 de juliol de 2019

# Presentació del llibre: L'ansietat. La companya incòmoda, l'amiga necessària

De Salvador Gallart, Francesc Abella i dibuixos d'Ermengol

## Informació de l'esdeveniment

### Lloc:

Aula Magna de la Facultat de Medicina

### Adreça:

C/ Montserrat Roig, 2, Lleida

### Inici:

04 de juliol de 2019 | 19:00

Presentació del llibre: [L'ansietat. La companya incòmoda, l'amiga necessària](https://www.pageseditors.cat/ca/l-ansietat.html) [ <https://www.pageseditors.cat/ca/l-ansietat.html> ], de [Pagès Editors](https://www.pageseditors.cat/ca/l-ansietat.html) [ <https://www.pageseditors.cat/ca/l-ansietat.html> ], obra de Salvador Gallart, Francesc Abella i dibuixos d'Ermengol. Introducció de Salvador Miret Fallada (psiquiatre) i la participació dels autors, d'Anna Casanova (degana de la Facultat de Medicina), i d'Eulàlia Pagès (directora de Pagès Editors).

**Ansietat.** Què és exactament l'ansietat? Possiblement algun cop ens hem fet aquesta pregunta. Tot el món en parla i tothom l'hem patida, en algun moment de la nostra vida i de manera més o menys continuada. Aquest llibre vol ser una eina per combatre l'ansietat —que pot comportar un important malestar—, per poder controlar-la i, sobretot, per aprendre'n alguna cosa.

Aquest text ofereix respostes actualitzades, amb un to distès i fins i tot humorístic, sense menystenir en cap moment el patiment emocional que comporta tot trastorn. Permet endinsar-se en l'ansietat d'una manera desdramatitzada, tot suggerint respostes i possibles opcions d'ajuda terapèutica.

"Farem un viatge de coneixement i experiència d'aquesta realitat; no espereu que la puguem eliminar, la necessitem per viure i per sobreviure, però hem de fer que el que considerem un enemic es torni un aliat. No es pot controlar però es pot gestionar, fins i tot ens pot ensenyar coses de nosaltres mateixos i dels altres"

**Salvador Gallart Masià**, psicòleg especialista en psicologia clínica. Doctor en psicologia. Psicòleg Consultor al Centre de Salut Mental del Segrià de l'Hospital Universitari de Santa Maria de Lleida. Tutor de residents PIR. Professor associat de la Universitat de Lleida. Investigador del grup de Neurocognició, Psicobiologia i Genètica de la Conducta de l'IRB Lleida. Membre de la Societat Catalana d'Especialistes en Psicologia Clínica (SCEPC) i de la Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament (SCRITC).

**Francesc Abella Pons**, psicòleg especialista en psicologia clínica. Doctor en Psicologia. Coordinador de la Unitat de Tabaquisme de l'Hospital Universitari de Santa Maria de Lleida. Exprofessor associat de la Facultat de Medicina (UdL) en Bases Biològiques del Comportament i en Drogodependències. Investigador de l'IRB Lleida. Autor de diversos articles sobre hàbits, salut i addiccions.

**Armengol Tolsà Badia, Ermengol**, neix a Canals (Córdoba-Argentina) el 1958. Artista multidisciplinari, ha desenvolupat la seva labor en diferents camps artístics com l'humorisme gràfic, la caricatura, la il·lustració, el dibuix, l'escultura i la poesia visual. També ha editat algunes monografies i ha il·lustrat uns vint llibres. Les seves últimes publicacions destaquen per l'originalitat temàtica i conceptual. El seu reconeixement com a artista el duu a guanyar l'any 1993 el prestigiós premi Mingote, que atorga el diari ABC de Madrid.



