

Instituto Provincial de
Bienestar Social

902 075 365
957 463 588

www.ipbscordoba.es
info@ipbscordoba.es



Serena mente

Proyecto de prevención
del abuso de las benzodiazepinas

Serena mente

Proyecto de prevención del abuso de las benzodiacepinas

¿Qué pretende?

El proyecto **Serenamente** quiere concienciar, a la población en general, acerca del uso y riesgos de las benzodiacepinas (diazepam, orfidal, lorazepam, entre otras) así como prevenir el inicio de su consumo, ofreciendo estrategias y alternativas más saludables (técnicas de relajación, hábitos de vida saludable, etc).

¿A quién va dirigido?

- **Personas que toman benzodiacepinas** (ansiolíticos o pastillas para dormir) y quieren dejar de depender de ellas o conocer otras formas de sentirse mejor.
- **Personas con ansiedad o problemas para dormir**, aunque no estén tomando medicación.
- **Personas en riesgo de empezar a tomar** estos medicamentos de forma habitual.
- **Familiares o cuidadores** que conviven con alguien en esta situación.
- **Profesionales de la salud y del ámbito social**, para que puedan acompañar mejor a quienes necesitan ayuda sin recurrir siempre a medicamentos.

En pocas palabras, es para cualquier persona que quiera aprender a cuidar su salud mental sin depender de medicación.

¿Qué actividades se van a realizar?

Talleres psicoeducativos (entre julio y octubre):

- Dirigidos a grupos de personas interesadas.
- Se harán en distintos municipios de la provincia.

Formato de los talleres:

- Sesiones grupales
- De 1 a 5 sesiones por grupo.
- Una sesión por semana de 1 hora y media de duración, aprox.

¿Qué temas se van a tratar?

- Qué son las benzodiacepinas y por qué pueden ser peligrosas a largo plazo.
- Cómo funciona el sueño y qué hábitos lo mejoran.
- Técnicas de relajación y control del estrés (como mindfulness).
- Cómo mejorar la ansiedad sin medicación.
- Recursos de apoyo disponibles en la comunidad.

¿Cómo puedes participar?

Solicita información en los **Servicios Sociales** de tu municipio:

www.ipbscordoba.es
serenamente@ipbscordoba.es
y a través del **código QR**

