

Grups per afrontar l'estrès i l'ansietat i tenir millor benestar emocional al CAP Montgat - Dr. Jardí

Els veïns i les veïnes interessats a participar en aquests grups s'han d'adreçar al seu equip d'atenció primària, que valorarà si la iniciativa s'adequa al seu perfil.

■ La incorporació de la figura del psicòleg referent de benestar emocional comunitari (RBEC) als centres d'atenció primària (CAP) ha permès posar en marxa en aquests centres iniciatives grupals per a una millor gestió de les emocions i per a la prevenció de problemes de salut mental.

Grup per afrontar l'ansietat i l'estrès

Un dels grups psicoeducatius que ofereix la RBEC del CAP Montgat-Dr. Jardí, Paula Reventós Osuna, aborda l'ansietat i l'estrès. El ritme frenètic actual, amb la imposició de la immediatesa i de les presses, i l'autoexigència poden provocar un gran malestar emocional. Amb aquest grup psicoeducatiu es vol ajudar a evitar i combatre aquest malestar dotant les persones participants d'eines d'autoconeixement i autoregulació, perquè puguin millorar així la qualitat de vida.

Grups per a joves, per a adults i per a adults d'edat més avançada

Com que cada etapa vital és diferent, es fan grups per a joves, per a adults i per a adults d'edat més avançada. En els primers, segons Reventós, "acostumen a sortir temes relacionats amb la sexualitat, l'autoexigència, l'autoestima o la frustració a l'hora de trobar feina o independitzar-se". "L'excés de responsabilitats, la conciliació personal, familiar i laboral, el fet de convertir-se en cuidadors dels pares, la manca d'autocura... són protagonistes del grup d'adults", segons que la RBEC, que assenyalava finalment que, "amb les persones més grans es treballa la soledat, el canvi de rutina amb la jubilació, la pèrdua de capacitats a causa de l'edat...". Cada grup porta a terme un total de 8 sessions d'una hora i mitja de durada, que

inclouen una part teòrica i un altre vessant més pràctica amb dinàmiques i tasques a fer a casa. L'autoestima, l'alimentació saludable, la resolució de conflictes, les tècniques de relaxació (com l'atenció plena o mindfulness), el procés de pensament... són alguns dels temes que s'hi aborden.

Com puc entrar a formar part d'aquests grups?

Els veïns i les veïnes de Montgat interessats a participar en aquests grups s'han d'adreçar al seu equip d'atenció primària, que valorarà conjuntament amb la RBEC si la iniciativa s'adequa al seu perfil. Per exemple, no seria un recurs adient per a persones amb patologies mentals greus.

Fins al moment el balanç està sent molt positiu

Pel que fa a la valoració dels grups fets fins ara, Reventós afirma que "és molt positiva i en la majoria dels casos hi ha una millora de l'estat emocional de les persones que hi participen des del moment en què inicien el grup fins quan l'acaben". Segons la RBEC, els assistents, a més, "es mostren contents d'adquirir nous aprenentatges que poden fer servir en el seu dia a dia".

Reventós afegeix com a conclusió que els montgatins i montgatines que hi participen "acaben agraït tenir un espai protegit en què poder compartir el que senten, ja que poder escoltar i parlar amb persones que també senten angoixa fa que es generi un clima de comprensió, respecte i empatia".



Coneixes els grups psicoeducatius de gestió de l'ansietat?

Per saber més, obre el QR!

