

Com afrontar situacions adverses: Grup de Suport emocional



Gemma Miró i Olalla Montón
Treballadores socials sanitàries
CAP Roger de Flor – EAP Drete
de l'Eixample
@caprogerflor

Aquest article explica com es va dur a terme el grup de suport emocional al CAP Roger de Flor, un espai presencial dirigit a persones que van manifestar un empitjorament de la seva salut mental, a conseqüència de la crisi sanitària provocada per la Covid-19.

La Covid-19 i la salut mental

Arrel de la situació provocada per la Covid-19, moltes persones han hagut d'enfrontar situacions personals inesperades i no desitjades, que els ha afectat directament en la seva salut mental. Això es corrobora amb el que va publicar el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya el març del 2021: arran de la pandèmia, la quantitat de persones amb símptomes d'ansietat va passar del 33% al 43,7% de la població.



Creació del grup de suport emocional al CAP Roger de Flor



Davant d'aquesta problemàtica, des de treball social, vam veure la necessitat de reforçar les sinèrgies en l'àmbit comunitari amb entitats que ja col·laboràvem prèviament per poder donar resposta a les necessitats detectades a la pandèmia. D'aquí va néixer el Grup de suport emocional per a persones en situació d'adversitat arran de la COVID. Un projecte col·laboratiu amb l'equip clínic CIP AIS, a on va participar una psicòloga, conjuntament amb treball social del CAP Roger de Flor.

Els i les participants van ser 9 persones majors d'edat (amb edat compreses entre els 35 i 56 anys), que estaven passant per una situació adversa arrel (o potenciada) per la Covid-19 com atur, dol, canvis de rols, solitud i amb afectació del seu estat físic (dolors musculars...) i psíquic (ansietat, insomni, trastorns alimentaris...).

L'objectiu del grup de suport emocional, era que cada un dels i les participants, tinguessin un espai on poder expressar les seves emocions i la situació que estaven vivint i que els hi estaven cre-

ant un malestar emocional. D'aquesta manera, es donava i es rebia suport entre els propis participants, fomentant l'autoconeixement personal mitjançant l'intercanvi d'experiències i sentiments.

A la darrera sessió, vam voler avaluar l'opinió dels i les participants sobre el desenvolupament del grup i el "feedback" rebut va ser positiu. Vam detectar que la gran majoria de participants, van notar una disminució dels sentiments negatius generats per la situació problemàtica i molts d'ells i elles van trobar eines per a poder gestionar les emocions que els hi produïa les circumstàncies que estaven passant (i que eren no buscades i no desitjades). Amb l'observació durant les trobades presencials, podem dir que es va crear una cohesió de grup que, només observant com interactuaven entre ells, es veia la solidaritat, l'empatia i el respecte que es professaven. La gran majoria van manifestar la disminució dels símptomes d'estrès i d'ansietat (com pot ser la sensació d'ofec, les taquicàrdies o falta de concentració) verbalitzades a l'inici de les sessions.

El futur dels grups de suport comunitaris en pandèmia

Els grups de suport emocional són importants per l'empoderament de les persones que hi participen. S'ha demostrat que les persones que en formen part, se senten més fortes, augmenta la seva sensació de control i millora la seva capacitat per afrontar noves situacions i perceben un augment de la seva autoestima i d'un estat d'ànim més positiu.

En època de pandèmia, la forma de relacionar-se amb l'entorn ha canviat per a tothom i s'han introduït noves dinàmiques al nostre dia a dia [la obligatorietat de les mascaretes, distància física entre les persones que no són del grup bombolla, etc]. Aquestes situacions augmenten els nivells d'ansietat, pel sentiment constant d'amenaça i alerta i afecten directament a la forma en què ens relacionem amb el nostre entorn.

Davant d'aquest nou escenari, se'ns plantegen nous reptes com a professionals d'ajuda i un d'ells és posar en valor la continuïtat d'aquests grups de suport al nostre centre per afavorir la promoció de la salut comunitària i reflexionar sobre la necessitat de la presencialitat, per evitar, en la mesura possible, "la distància" que pot crear la comunicació virtual, tant present a les nostres vides en aquests moments.



Enllaços d'interès



www.copc.cat

Secció -> Col·legi-> Comunicació-Notícies



<https://blog.cipais.cat>

Secció -> Cercador: Grup de suport emocional