

Activitats grupals al CAP del Remei

Aquest article pretén definir algunes de les properes accions grupals que es duran a terme al CAP del Remei en els pròxims mesos. Entre elles es destaquen el Grup psicoeducatiu d'ansietat i depressió lleu/moderada i el Grup d'Acompanyament al dol.



Bruna Riera Morera
Referent de Benestar Emocional Comunitari
EAP Vic - CAP El Remei
@EAPVIC

Grup psicoeducatiu d'ansietat i depressió lleu/moderada

Els trastorns emocionals [trastorns d'ansietat i de l'estat d'ànim] es poden considerar dels problemes mentals més freqüents. Davant l'augment de consultes amb malestar emocional i amb la incorporació de la Referent de Benestar Emocional al CAP, s'ha valorat donar resposta a aquesta necessitat iniciant un grup psicoeducatiu d'ansietat i depressió lleu/moderada, dinamitzat per la infermera d'adults i la Referent de Benestar Emocional Comunitari.

La intervenció grupal es basa en els "Protocol d'intervenció psicoeducativa per a pacients amb depressió lleu/moderada a l'atenció primària i amb el protocol de sessions grupals psicoeducatives en el trastorn d'ansietat a l'atenció primària".

El grup va adreçat a persones majors d'edat amb diagnòstic d'ansietat i/o depressió lleu/moderada de baixa complexitat. La intervenció consta de 12 sessions, amb una periodicitat setmanal i una hora i mitja de durada. El grup estarà format per un màxim d'entre 8 i 12 participants.

Els objectius principals són:

- Augmentar els coneixements sobre el trastorn o simptomatologia.
- Adquirir consciència de la situació i coneixement de si mateix.
- Arribar al coneixement d'un estil de vida saludable i l'adquisició de conductes que afavoreixen la salut [alimentació, descans i activitat física, entre d'altres].
- El coneixement de recursos d'afrontament a situacions adverses [tècniques de relaxació, resolució de problemes...].

Les sessions pretenen ajudar als participants a conèixer millor el que els passa i com gestionar-ho, a poder disposar d'eines per a millorar el benestar emocional i aprendre i practicar tècniques de respiració i relaxació

Grup d'acompanyament al dol



Aquest grup neix a partir de la detecció de la necessitat d'oferir acompanyament a processos de dol.

El dol és un procés natural que vivim davant d'una pèrdua significativa. Des del CAP es detecta que les

persones acudeixen a consulta amb malestars associats a la pèrdua significativa de persones estimades, que s'ha agreujat arran de la situació provocada per la Covid-19. Les circumstàncies de moltes de les morts durant la Covid-19 (rapi-

desa, falta d'anticipació, incertesa, solitud, falta de contacte en el moment i posteriorment...) poden esdevenir factors de risc per complicacions en els processos de dol.

El grup pretén promoure un espai de seguretat i confiança on els participants puguin expressar-se lliurement i se sentin acompanyats. També pretén compartir informacions, experiències, intercanviar recursos i adquirir coneixements sobre els processos, que els permeti posicionar-se com a agents actius en l'afrontament de les tasques del dol.



El grup va dirigit a persones que es trobin en procés de dol per pèrdua d'una persona estimada, on es detecti que la persona necessita acompanyament durant el seu procés. En aquest cas, es tracta d'un grup obert amb la intenció que les persones que ho desitgin es puguin anar incorporant i el puguin deixar quan se sentin preparades per seguir el procés de dol fora del grup. En tractar-se d'un grup obert, no s'estableixen

unes sessions estructurades. En un primer moment es pot fer un comentari per centrar la sessió, es dona temps per expressar-se a tothom, sempre que es vulgui, es poden plantejar temes relacionats amb el dol i compartir eines i recursos.

Les sessions es duran a terme setmanalment amb una durada d'hora i mitja. El grup estarà format per un màxim d'entre 8 i 10 participants.

Els objectius principals del grup són l'acompanyament dirigit a facilitar el procés de dol, alleugerir el patiment, normalitzar la vivència i crear vincles i xarxes de suport social

Per a més informació us podeu posar en contacte amb el CAP del Remei, al telèfon 93 883 34 43