



Grup psicoeducatiu d'ansietat i depressió lleu

En aquest article expliquem l'experiència d'una de les accions grupals que es realitza al CAP del Remei cada trimestre, en concret, el grup psicoeducatiu d'ansietat i depressió lleu, conduït per una infermera d'adults i la referent de benestar emocional.



Bruna Riera Morera

Referent de Benestar Emocional

Eli Marcè Almellon

Infermera comunitària d'adults

EAP Vic - CAP El Remei

@EAPVIC



D'on sorgeix la necessitat de realitzar aquest grup?

Els grups de prevenció i promoció de la salut és una tasca que fa temps que es du a terme a l'Atenció Primària. Amb l'arribada de la Covid-19, totes les activitats grupals van quedar aturades. Posteriorment, el novembre de 2021, es va incorporar a l'equip la figura de la Referent de Benestar Emocional, amb la funció de prevenir i promoure el benestar emocional de la població.

Protegim i cuidem el benestar emocional

Al llarg de la nostra vida fem front a situacions en què pot aparèixer el malestar emocional, interferint en la capacitat d'afrontar diferents aspectes de la vida. De vegades, aquest malestar es manté en el temps i pot aparèixer simptomatologia ansiosa i depressiva.

Davant l'augment de consultes amb malestar emocional, l'experiència prèvia positiva dels grups i amb la incorporació de la referent de benestar emocional, es va valorar donar resposta a aquesta necessitat reiniciant els grups psicoeducatius d'ansietat i depressió lleu/moderada, dinamitzat per la infermera d'adults i la referent de benestar emocional.

Objectius i funcionament del grup

Els objectius del grup psicoeducatiu són millorar la qualitat de vida de les persones que assisteixen, intentant minimitzar el malestar emocional, i oferir eines i estratègies per fer front a les adversitats diàries de manera adaptativa, abordant la simptomatologia ansiosa-depressiva.

El grup està format per un màxim de 8-10 participants, es realitzen 10 sessions amb freqüència setmanal, amb una durada d'una hora i mitja.

Actualment, d'ençà que s'han reiniciat els grups, ja es porten quatre edicions. És un grup que es fa trimestralment. Els grups ofereixen un suport emocional i empoderen a les persones que hi participen. Els resultats mostren que les persones que assisteixen solen millorar el seu benestar emocional i disminueixen la simptomatologia ansiosa-depressiva. Tot i això, sabem que sovint, assistir a un grup d'aquestes característiques no és fàcil, i estem molt agraïdes a aquelles persones que han confiat en aquest espai de confiança i de treball individual. Esperem poder continuar fent aquest grup i millorar-lo a mesura que vagin passant les edicions.



Valoracions dels participants



“Per mi el grup està sent una experiència positiva. A l’inici no em veia capaç d’anar a un grup amb persones desconegudes, però vaig decidir apuntar-me. És dur perquè passes per moltes emocions, però surto molt contenta i motivada. Em sento com a casa. Ho recomanaria a tothom encara que costi, perquè hi ha coses que no te les expliquen o no les saps, i les valors d’una altra manera. Crec que val molt la pena i és una ajuda molt important”.

“El grup m’ha aportat positivitat, retornat la confiança, veure les coses amb una altra visió, encara que em falten coses a treballar amb mi mateixa”.

“He aconseguit eines per afrontar la situació que estava vivint”.

“Poder escoltar, explicar i compartir m’ajuda a tirar endavant... gràcies”.