

El CAP de Roses amplia recursos davant les malalties mentals

Impulsa la primera edició dels grups psicoeducatius d'ansietat i depressió per millorar la qualitat de vida dels pacients



SÒNIA FUENTES

Una de cada quatre persones estan en risc de patir un trastorn mental al llarg de la seva vida. Entre els trastorns més habituals trobem l'ansietat i la depressió. A partir dels 45-55 anys l'aparició

La doctora Rosa Puig coordina el grup

d'aquests problemes és més freqüent i poden arribar a afectar de manera important la salut mental i física, així com interferir en general en la vida diària de la persona. La informació i l'educació sanitària en un entorn grupal ha demostrat que afavoreix la millora de l'estat d'ànim i facilita l'adquisició d'habilitats per manejar aquest tipus de trastorns.

El CAP de Roses engega la primera edició del Grup psicoeducatiu d'ansietat i depressió que es reunirà durant vuit sessions, conduïdes per la doctora Rosa Puig i la infermera Anna Costa a partir d'aquest dimarts dia 27. Les trobades tindran una periodicitat setmanal al final de les quals s'avaluarà l'estat del pacient i la millora assolida. "Durant les classes, s'ensenyen tècniques de relaxació, estratègies de comportament alternatives per afrontar dificultats derivades de l'estat ansiós i la depressió, així com hàbits saludables, entre altres". "Podríem dir que l'objectiu és donar una varietat d'eines perquè els pacients puguin tenir més capacitat i autonomia a l'hora de gestionar la seva salut. Al mateix temps, es pretén fer partícip la persona del procés, tot fomentant la responsabilitat i autocura. En resum, conscienciar les persones treballant l'autogestió de la seva malaltia i del seu tractament" explica la doctora Puig.

En aquests grups es convida a participar persones amb ansietat, depressió, trastorns mixtos o problemes d'adaptació. En qualsevol cas, parlem de problemes diagnosticats que siguin lleus o moderats.

Font del document:

http://www.emporda.info/salut/2015/10/27/cap-roses-amplia-recursos-davant/289909.html?utm_source=rss