

Tallers per gestionar l'ansietat, la iniciativa d'un CAP del Ripollès



La professora del taller mostra olis essencials.
LOURDES CASADEMONT / ACN.

“L'angoixa, quan és patològica, fa que no puguem fer coses habituals, com ara sortir de casa o reunir-nos amb gent”. Així ho explica a l'ACN Anna Roca, infermera de l'ABS Ribes-Campdevàdol que aquests dies ha ensenyat a una desena de participants del Ripollès noves eines per gestionar i recuperar el benestar físic i emocional. Entre els participants hi ha la Sara Caparrós que, després de patir diferents episodis, va fer cas a la psicòloga que li va proposar el taller. “He après que he de posar límits i m'ha ajudat a saber respirar; quan tens ansietat gairebé no respire”, detalla. És una iniciativa de l'ABS Ribes-Campdevàdol davant l'augment de casos, especialment entre les dones.

Les sessions, segueix informant aquest reportatge de l'ACN, es fan en grup i s'ensenyen recursos per incorporar en el dia a dia com ara olis essencials, l'ús de plantes medicinals o exercicis de ioga. “Hem de donar altres recursos que no siguin la medicació”, detalla Roca, que creu que s'està fent un abús dels medicaments amb molts dels pacients que pateixen angoixa. Si bé admet que en alguns casos és necessari, en d'altres impedeix poder arribar al fons de la qüestió, esbrinar per què passa. La idea del taller, remarca, és que els participants puguin incorporar un ritual a la vida diària i que puguin recuperar el benestar.

Si bé cada persona és diferent, hi ha alguns trets en comú: “Moltes vegades expressen que no tenen temps de parar i posar-se bé”. Un dels consells que dona Roca, que durant anys també ha patit ansietat, és “reconnectar” amb la natura, ja sigui fent passejades com buscant plantes medicinals. “Ens hem desconnectat de la natura, que ens dona tot el que necessitem; estem en desconexió total i això fa que ens posem malalts més ràpid”, diu.

Aprendre a respirar Sara Caparrós és una de les assistents al taller. Explica que ja havia tingut altres episodis d'ansietat, però que aquest cop s'havia “barrejat amb la part física” i que li van aconsellar de participar-hi. Quan se li pregunta què ha après, ho té clar: “Que m'he de cuidar, posar límits i sobretot m'ha ajudat a respirar; quan tens ansietat gairebé no respire”. I afegeix que conèixer altres eines per no haver de prendre medicament en última instància també era un dels al·licients del curs.

Qui també buscava especialment aquest últim punt és Josep Maria Soler, l'únic home del taller. “He passat tres depressions bastant fortes i durant la primera em va costar molt d'admetre (que necessitava ajuda)”, recorda alhora que es defineix com “un patidor de mena”. Des de la seva experiència particular afirma que, en alguns moments, prendre moltes píndoles -receptades sota prescripció mèdica- tampoc ha sigut la solució perquè

“sembla que ja no fan efecte”. Per això va voler assistir al taller per aprendre altres opcions, com ara l'ús de plantes. Una opció que de petit ja tenia molt a prop perquè la seva àvia era herbolària. “Sempre em deia que anés amb ella, que me n'ensenyaria i ara em penedeixo de no haver-ho fet”, admet. “Si m'anirà bé, no ho sé, però per provar no em costa res”, afegeix. Demanar “una píndola” com a solució màgica. Entre els participants del taller també hi ha la titular de la farmàcia de Campdevàrol, Anna González. “Trobo fantàstic que s'inclogui la farmàcia comunitària en aquests grups de treball”, assenyala. Explica que en els últims anys ha notat un repunt d'usuaris amb símptomes com ara “nerviosisme, insomni o irritabilitat” i que la tendència és de “voler una píndola que solucioni el problema”.

Davant d'això, des de la farmàcia demanen més informació al client per intentar oferir alguna pauta i, si ho creuen necessari, derivar a l'ambulatori. La medicina natural, assenyala González, és també un aliat. De fet, arran de la pandèmia també han notat més interès amb alternatives naturals. La farmacèutica destaca la importància de “receptar hàbits saludables” i fer un ús adequat de tractaments farmacològics seguint les prescripcions mèdiques. Més dones amb ansietat al Ripollès. La infermera Anna Roca creu que aquest augment de l'angoixa està relacionat amb “el ritme frenètic” de la societat, que fa que “no es pugui pair el que es viu”. De fet, remarca que l'angoixa pot donar-se a diferents etapes de la vida. En el cas de Ripollès, però, els centres de salut han detectat sobretot que l'afectació s'ha incrementat entre les dones. Mireia Zarcos, adjunta a la direcció d'aquesta àrea bàsica de salut, apunta que una part important es deu a les càrregues familiars en tractar-se d'una de les comarques amb la població més envellida i a l'educació que van rebre aquestes dones fa 30-40 anys. També apunta que més del 50% dels motius de consulta per trastorns mentals estan relacionats amb l'ansietat, un “trastorn lleu que, amb les eines adequades, la població pot resoldre sense fàrmacs”, afirma.

“Es tracta de malestar, ansietat i depressions més lleus”, detalla Carme Caro, de l'equip d'infermeria. Per això, van creure que seria molt interessant fer un taller en grup per “donar eines” per gestionar-ho millor. De la seva banda, Meritxell Bancells, psicòloga del programa de col·laboració primària al Ripollès, assenyala que hi participen usuaris a qui ja se'ls feia un seguiment de salut mental i d'altres que hi han volgut ser en conèixer la iniciativa. Segons Bancells, el fet de viure en un poble també pesa. “Sempre mostren aquella por de si hi haurà gent del poble, què sabran i què no, i se'ls diu que és voluntari i que es pot anar d'espectador”, remarca. Malgrat tot, “quan hi són, sempre s'animen i acaben explicant”, diu.

El taller es repetirà a Campdevàrol durant la tardor.

Publicat a:

Font del document:

<http://www.elpuntavui.cat/societat/article/5-societat/2431264-tallers-per-gestionar-l-ansietat-la-iniciativa-d-un-cap-del-ripolles.html>