



Associació per a la Superació de l'Ansietat i la Depressió Grups d'Ajuda Mútua

# ASSADEGA'M

**TOT Sant Cugat**

## SOCIETAT

**ASSADEGA'M: superar l'ansietat i la depressió des d'un espai de teràpia autogestionat**

**Sant Cugat compta amb un grup d'unes 70 persones, autogestionat pels mateixos afectats, que ajuda a superar l'ansietat, la depressió i altres problemes de salut mental**



Membres de la junta i usuaris d'ASSADEGAM. FOTO: Bernat Millet



per [Ferran Mitjà Soto](#) Periodista9 d'octubre de 2019

Superar malalties de salut mental des d'una associació autogestionada pels mateixos afectats, amb l'ajuda puntal de terapeutes que coordinen les sessions. Això és el que fan els membres de l'Associació per a la Superació de l'Ansietat i la Depressió Grups d'Ajuda Mútua (**ASSADEGAM**) de Sant Cugat: "Ens ajuda, perquè dins de l'associació que formem tots plegats, ens ajudem els uns als altres. Som els que ens entenem entre nosaltres, al cap i a la fi, i el propòsit dels que formem la Junta és ajudar a més gent", explica un usuari, que detalla que l'eslògan d'**ASSADEGAM** és "t'ajudem, ens ajudem." A més de la teràpia en els grups d'autoajuda, des d'**ASSADEGAM** organitzen altres activitats complementàries, com per exemple yoga, meditació, musicoteràpia, sortides de caps de setmana i convivències, camps de treball, etc.

L'associació forma part de la **Taula de Salut Mental**, impulsada per l'Ajuntament: "La unió fa la força, quan ens unim amb l'Ajuntament, entitats, centres de salut mental, Serveis Socials, etc. fa que hi hagi una consciència, una visibilitat i una normalització, que també és molt important normalitzar els problemes de salut mental. No passa res perquè una persona tingui depressió, alguna fòbia o el que sigui", explica un usuari.

#### **La sensació de soledat**

Un altre dels usuaris destaca que "la superació de l'ansietat o la depressió" és la seva màxima. I és que la sensació de **soledat**, de no ser entès, és una de les més comunes entre les persones que pateixen de **depressió, ansietat o trastorns**: "Amb el meu diagnòstic, jo pensava que estava sola, perquè no coneixia absolutament a ningú. En aquell moment el que més em va ajudar va ser conèixer persones amb el que em passava a mi", apunta alleugerida una usuària que pateix de Trastorn Obsessiu Compulsiu (TOC).

"Adonar-me que no estava sola va ser meravellós"

Una coneixença que, tal com apunta la usuària "ajuda a relacionar-se i a entendre què et passa", a més d'afegir que "adonar-me que no estava sola va ser meravellós". En aquest sentit, el president d'ASSADEGAM Sant Cugat, que també és usuari, Francisco Lopera, destaca que el grup d'autoajuda ofereix "acompanyament". "Ens trobem amb persones amb qui parlem el mateix idioma", explica.

En aquest sentit, un altre dels usuaris afegeix cullerada a la conversa, i assegura que els grups ajuden a "no sentir-te un 'bitxo raro'".



Conversa amb membres de la junta i usuaris d'ASSADEGAM. FOTO: Bernat Millet

### **L'estigma**

**ASSADEGAM** Sant Cugat compta amb 70 socis, que paguen una quota de 20 euros trimestrals. Una quantitat de socis, que per ràtio de població, des de la Junta consideren poca. Una de les causes que provoca que la gent no faci el pas cap a aquestes associacions per buscar ajuda: "L'estigma, encara és molt fort, per part de la societat, i inclús per part nostra", diu. El rebut però una altra usuària: "De vegades passa una cosa, ens pensem que no ens entendran, i després ens entenen, inclús millor que nosaltres mateixos", apunta referint-se a l'estigma social.

De fet, els usuaris comparen el fet de fer el pas cap a buscar ajuda amb el fet de "sortir de l'armari." En aquest sentit, un altre usuari explica que "és important, quan arriba un moment d'aquests, buscar ajuda i no pensar: ja ens passarà, perquè potser no passa. S'ha de tractar."

Per això, animen "a tota aquella persona que té un problema d'aquesta mena, sobretot depressió, ansietat, TOC, fòbies..." a formar-hi part. Per fer-ho només cal adreçar-se a l'associació, a través de la [pàgina web](#), trucant al telèfon 646 715 394, o personant-se a la Casa de Cultura en l'horari habilitat: els dijous, de 12 h a 16 h.

"Aquests problemes afecten el 20% de la població"

De fet, segons apunta un dels usuaris, "aquests problemes afecten el 20% de la població, això vol dir que a Sant Cugat hi ha unes 20.000 persones amb problemes de salut mental, i només som 70 socis, la qual cosa vol dir que la gent ho amaga." Un altre afegeix que hi influeix el fet de pensar "i què pensaran?". En aquest sentit, segons els usuaris, des que apareixen els primers símptomes fins que es demana ajuda, de mitjana, passen 8 anys.

**"Sortir de l'armari", el primer pas**

Els mateixos usuaris destaquen la importància d'explicar-se i obrir-se per tal de superar qualsevol problema de **salut mental**: "A mi em va molt bé, i a més penso que ajudo a molts al fet que ho puguin dir, al fet que puguin explicar i treguin importància al que tenen. Jo puc dir que m'he recuperat molt bé. Continuo amb medicació, perquè la necessito, però considero que estic força bé", afirma un d'ells.

"S'ha de plorar, ja va bé, però no ens hem de quedar en el plor"

Ara bé, un altre usuari afirma que l'objectiu "no és llepar-se les ferides", sinó "superar". En aquest sentit explica que "s'ha de plorar, ja va bé, però no ens hem de quedar en el plor". Destaquen també que "és important compartir-ho amb algun familiar, amb algun amic o amb la parella".

La **societat** també hi pot jugar un paper important, "tenint més tolerància cap a les persones que tenim aquesta problemàtica", apunta un usuari, "cal normalitzar-ho", afegeix un altre. També reclamen "més comunicació entre persones". En aquest sentit recorden que "tots som imperfectes".

### **D'on provenen els problemes de salut mental ?**

Els usuaris destaquen que la depressió o l'ansietat arriben després d'algun desencadenant, tot i que "quan comences a trobar-te malament, no el saps identificar", segons explica un usuari. En aquest sentit, un altre de més veterà assegura que "això és com un got, que es va omplint fins que arriba el moment que una gota vessa.", i afegeix que "amb el tema de l'ansietat no hi ha cap estímul extern, perquè el cos ha acumulat tant estrès que al final explota."

Per aquest motiu, el mateix usuari destaca la importància de la "prevenció", per evitar que l'ansietat "arribi a esclatar". D'altra banda, també expliquen que els problemes de salut mental "tenen un component genètic". De totes maneres, un dels usuaris que pateix depressió assegura que va ser conscient "dels desencadenants estant fotut, abans d'entrar a teràpia". En aquest sentit, un dels altres explica que "si que és veritat que potser hi ha desencadenant, però també hi ha una predisposició genètica. Potser som persones més sensibles, i un desencadenant extern fa que broti el tema."

[SALUT](#)



## SOCIETAT

**ASSADEGAM: superar l'ansietat i la depressió des d'un espai de teràpia autogestionat**