ASSADEGA'M, entitat modèlica

Si hi ha una paraula que defineix els temps que vivim, és ansietat. L'atur, l'angoixa de no arribar a final de mes, la incertesa del no saber què passarà demà, la malenconia d'un passat al qual ja no podrem tornar, la frustració d'uns fets que no podrem canviar...

Des dels inicis de la crisi econòmica, la depressió i l'ansietat, molt relacionades entre si, han disparat les seves xifres entre la població de manera alarmant. Les pors, massa sovint racionals i contra perills reals, el patiment i les ombres que envolten a milers de famílies en el seu dia a dia, han anat, en molts casos silenciosament, com gota malaia, desgastant cors i ànimes que un dia, de sobte, esclaten en mil bocins.

Ansiolítics, benzodiazepines, somnífers... Segons el darrer informe de l'Organització de Consumidors i Usuaris (OCU) han augmentat el seu consum en un 57% en els darrers 12 anys, quatre vegades superior que el d'Alemanya. Els antidepressius, en 10 anys s'han triplicat de 26,5 dosis per cada 1.000 habitants (any 2000) a, 79,5 (2013), segons l'Agència Espanyola del Medicament. Això només és la punta de l'iceberg. La manca de salut mental és, més que la mancança d'altre tipus de salut, un fet, sinó totalment incompatible amb la felicitat de qui la pateix, sí molt antagònic, minorant tanmateix, en major o menor mesura, la dels qui l'envolten. Per tant, aquestes xifres podrien ser uns bons indicadors sobre l'estat de la felicitat d'una població, és a dir, del nostre malestar, i així, de manera probablement més efectiva que d'altres indicadors econòmics, alguns dels quals es permeten assegurar que ens estem recuperant de la crisi, podem fer-nos una idea més realista de com tenim de lluny encara el tan cobejat estat del benestar.

No cal patir problemes econòmics, ni ser a l'atur, patir una infermetat important o tenir un familiar totalment dependent i sense ajuda. No cal patir objectivament cap desgràcia en concret per caure en un estat important d'ansietat o depressió. No caiguem en l'error de demanar raons i motius al pacient com si hagués de justificar-se, ja que, sense saber-ho, estaríem jutjant. Això resulta tan absurd com demanar explicacions a qui estigui de baixa per culpa un refredat, del tipus 'És que has patit fred?'. Però igual que el fred i les humitats no són bons per als constipats, imaginem-nos en aquests casos si a més hi afegim tots aquests ingredients econòmics i socials.

Sí podem buscar i identificar les causes que fan que aquests problemes es multipliquin, i intentar posar a l'abast tots els mitjans i recursos possibles per evitar aquest patiment, o per alleugerir-lo i afavorir la seva superació. Un problema moltes vegades agreujat per la seva invisibilitat, causada per l'estigma i la incomprensió.

Enguany, l'entitat ASSADEGA'M, Associació per a la Superació de l'Ansietat i la Depressió-Grups d'Ajuda Mútua, s'ha emportat el premi Ciutat de Sant Cugat. Sense desmerèixer altres candidatures, no sabem la sort que tenim de poder comptar amb aquesta associació en el nostre municipi. No ho sabem perquè, malgrat les innumerables persones que han passat per ella en els seus els vint anys d'existència, convertint-la en una de les entitats més veteranes, pot ser no és tan coneguda com d'altres molt més vistoses i folklòriques. La seva feina és més callada i discreta. No obstant, quantes lliçons importants podem extreure'n només d'aquestes sigles, on podem llegir 'Ajuda Mútua', i, sobretot, 'Superació'. Són paraules que, lluny de victimismes, destil·len dignitat. Vint anys al peu del canó al servei de les persones que pateixen en silenci aquesta plaga moderna. l'Antonio, l'Eduard, el Toni, i el Paco, els quals tinc la sort de conèixer, van dedicar aquest premi a terapeutes i voluntaris, la tasca dels quals, també discreta i callada, ha estat i és importantíssima.

Però no nomes a ells, sinó a tots aquells que pateixen, no només el problema, sinó l'estigma que l'acompanya.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/opinio/118031.html

Copyright 2024 Cugat.cat

El Toni ho va dir clarament, hi ha el doble de possibilitats de morir per suïcidi que per accident de circulació. Darrera de la fredor d'aquestes xifres, ells estan posant rostres, noms i cognoms. I esperança.

Per això volen impulsar iniciatives per facilitar l'ocupació d'aquestes persones, en un mercat laboral massa competitiu, o projectes com el de 'Crece en Villacreces', basat en una ecoaldea social i sostenible que permetrà a molts pacients recuperar-se en contacte amb la natura, alhora que es posa en marxa la recuperació d'un poble abandonat. Villacreces, un nom molt adient que segurament va inspirar a l'Antonio, el seu principal promotor dins de l'Associació. Dur a terme aquest projecte i ajudar a quantes més famílies millor és possiblement un dels seus somnis més acariciats. Tot això, s'està organitzant a la nostra ciutat, i aquesta ciutat ho ha premiat.

Un dels trets més importants d'aquesta associació és el fet que sembla que no hi ha diferència entre pacients i terapeutes. En el moment en què tu pots aportar amb les teves experiències, amb el teu suport, amb el teu calor... Estàs convertint els teus problemes en solucions, estàs passant de pacient a terapeuta. Has trobat la manera d'ajudar-te a tu mateix en el difícil art d'ajudar als altres. Has trobat el camí de la superació en l'ajuda mútua.

Felicitats!

JOAN LÓPEZ és membre del PSC a Sant Cugat

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/opinio/118031.html

Copyright 2024 Cugat.cat