



Barcelona organitza grups de suport emocional i acompanyament del dol per fer front els efectes de la Covid-19 en la salut mental

- » L'Ajuntament de Barcelona reforça amb aquestes dues mesures el pla de xoc en salut mental que ja es va posar en marxa el mes de maig passat
- » Els dos grups arrenquen aquesta setmana de la mà del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC) i amb la col·laboració de Barcelona Activa, el Pla de Barris i les biblioteques municipals
- » Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el 60% de la població pateix "fatiga pandèmica" després de viure durant mesos amb incerteses i restriccions

Barcelona comptarà a partir d'aquesta setmana amb grups de suport emocional i també amb grups d'acompanyament del dol per fer front els possibles efectes de la Covid-19 en la salut mental de la població de la ciutat. Aquestes són dues de les noves mesures que inclou el pla de xoc en salut mental que ja es va posar en marxa el mes de maig passat, dotat amb 1,5 milions d'euros i desenvolupat juntament amb entitats i actors en la matèria que participen de la Taula de Salut Mental de Barcelona. Els dos tipus de grups funcionaran amb la col·laboració del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC). Aquest reforç arriba en un moment en què la població se sent cansada i, davant del repunt de la malaltia que s'està produint en les últimes setmanes, pot viure de manera més intensa sentiments com l'estrès, la incertesa, la por o l'angoixa, a bada de patir eventualment la pèrdua d'una persona estimada.

Els grups de suport emocional s'articularen en un primer moment a través de les cinc oficines de suport a la tramitació d'ajudes que han impulsat Barcelona Activa i el Pla de Barris, i que es troben als districtes de Nou Barris, Sant Martí, Sant Andreu i Ciutat Vella. Les trobades tindran un format presencial i obert, de la mà d'una psicòloga que realitzarà entrevistes prèvies amb les persones candidates a participar-hi. Degut a les mesures restrictives actuals el nombre de persones que participin serà de sis com a màxim, amb la previsió que es pugui duplicar un cop la situació sanitària millori. Hores d'ara ja s'han començat a fer les entrevistes prèvies per seleccionar les persones participants i a partir del 13 de novembre començarà a funcionar el primer grup, amb la intenció que aquestes trobades es vagin estenent progressivament a altres indrets de la ciutat segons les necessitats que es vagin detectant.



Pel que fa als grups d'acompanyament del dol, batejats com 'T'acompanyem en el sentiment', la iniciativa comença el dimecres 4 de novembre amb tres grups de suport independents. La intenció és que cada grup celebri quatre sessions de dues hores de durada cadascuna, per tal de tractar i compartir l'experiència del dol i la pèrdua d'una persona estimada. Aquests grups s'articularen a partir de les biblioteques Francesca Bonnemaison, Nou Barris i Sant Antoni, però igualment mentre durin les restriccions sanitàries actuals les sessions es faran en espais a l'aire lliure i inclouran només sis persones, amb la previsió que en un futur es puguin reunir a dins de les pròpies biblioteques municipals. Els grups estaran formats per les mateixes persones i també comptaran amb la conducció d'una psicòloga experta en processos de dol del COPC. La inscripció es podrà fer a partir del número de telèfon 660.625.570 o bé al correu electrònic bcnsuportdol@copc.cat.

El pla de xoc en salut mental engegat per l'Ajuntament de Barcelona el mes de maig passat parteix de la certesa que, a banda d'una crisi sanitària i socioeconòmica, la Covid-19 també està generant una crisi emocional i de salut mental. De fet, l'allargament de la pandèmia tindrà previsiblement un major impacte en la població, que pot patir davant del fet que sembli que el final de la pandèmia encara es troba lluny. Segons una enquesta recent de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) ja s'observa que el 60% de la població pateix "fatiga pandèmica" després de mesos de viure amb incertesa i restriccions. Igualment, l'Enquesta a la Joventut de Barcelona 2020 ha trobat que el 60% dels i les joves creuen que l'impacte de la Covid-19 els afectarà de manera negativa i, a més a més, segons ha recollit en diverses onades el baròmetre municipal, la meitat de la població de Barcelona assegura que el confinament del mes de maig passat va ser dur i gairebé el 90% admet la seva preocupació davant la situació que s'ha generat.

La setmana passada tant l'alcaldeessa Ada Colau com la regidora de Salut, Envel·liment i Cures, Gemma Tarafa, es van tornar a reunir amb la Taula de Salut Mental de Barcelona, un grup en què participen el COPC, la Federació Salut Mental Catalunya, el Fòrum Salut Mental, BCN Salut Mental, la Fundació Sant Pere Claver, la Federació d'Entitats d'Atenció a la Infància i l'Adolescència (FEDAIA), la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (Camfic) i diversos experts de l'àmbit de l'atenció a la salut mental. En aquesta reunió es va tornar a constatar la importància que les administracions facin missatges clars, pedagògics i tranquil·litzadors a la població, allunyats de confusions i contradiccions. Igualment, es va constatar la necessitat de posar en marxa i mantenir mecanismes que ajudin a revertir o combatre situacions d'aïllament, perquè l'aïllament es considera un factor de risc per a la salut mental i emocional.



En el marc del pla de xoc en salut mental impulsat per l'Ajuntament de Barcelona s'han engegat i acompanyat també altres iniciatives concretes, com per exemple diversos telèfons d'acompanyament psicològic adreçats a col·lectius que estan patint de manera especial els efectes de la pandèmia:

- ✓ Un servei adreçat a professionals autònoms amb la col·laboració de PIMEC i la Fundació Salut i Persona.
- ✓ Un servei adreçat a treballadores de la llar i de la cura també amb la Fundació Salut i Persona.
- ✓ Un servei d'atenció psicològica per a professionals de l'àmbit social i sanitari que s'ha posat en marxa amb la Fundació Galatea del Consell de Col·legis de Metges de Catalunya.
- ✓ El Telèfon de l'Esperança per a l'escolta de persones amb malestar emocional o bé situacions de soledat no volguda.
- ✓ Un número d'atenció per a la prevenció del suïcidi que també s'ha engegat amb la Fundació Ajuda i Esperança.

Igualment, l'Ajuntament de Barcelona ja va posar en marxa l'agost passat el projecte del Cabàs Emocional, un centre digital que promou aprenentatges, recursos i activitats de suport a la salut mental i el benestar emocional. En aquest web específic es pot accedir a una programació d'activitats en línia que organitzen entitats de la ciutat. Entre les situacions que es poden abordar amb els continguts que hi ha disponibles, i que s'actualitzen contínuament, s'hi poden trobar eines per a mares i mares d'infants o adolescents, per a situacions de sobrecàrrega per la cura o la convivència continuada amb persones malaltes, o bé per a processos de dol i la pèrdua de persones estimades, entre d'altres.