

Un còp d'ull

al Consorci Sanitari del Maresme

Referents de Benestar Emocional Comunitari

Ricard Jorge Ortiz, Lucía Giol i Raquel Turull són els referents de benestar emocional comunitari (RBEC) dels Centres d'Atenció Primària del Consorci Sanitari del Maresme. La seva principal funció és prevenir i treballar el malestar emocional de la població i donar eines a les persones per aprendre a gestionar les situacions que generen ansietat, principalment a través d'intervencions grupals.



"Ha estat un grup meravellós i he après a aturar-me i respirar"

Rosana García

La meua metgessa de família, a causa dels meus símptomes, em va proposar participar en un grup de gestió de l'ansietat que es feia al meu CAP.

Vaig començar a l'octubre i han estat 12 sessions en un grup meravellós, en què la psicòloga ens ha donat moltes pautes per reconèixer les situacions que ens poden generar ansietat i com gestionar-la.

Estic molt agraïda de l'ajuda que m'han ofert. Al grup pots compartir experiències i es normalitzen situacions que potser pensaves que només et passaven a tu. Ara em trobo molt millor i he après a frenar els pensaments i respirar per no enfonsar-me.

En funció de la demanda de cada centre, els RBEC organitzen activitats amb grups de:



Benestar emocional



Maneig de l'ansietat



Acompanyament al dol



Adolescents



Gent gran



Fibromialgia

Més de 450

persones participen cada any en les activitats grupals que organitzen els RBEC als CAP d'Argentona, Mataró Centre i Cirera Molins.

Qui són els RBEC?

Són psicòlegs que acompanyen persones amb **malestar emocional lleu o moderat**, promovent la prevenció, l'autocura i l'accés als recursos comunitaris abans que el malestar es cronifiqui o es pugui desenvolupar un trastorn de salut mental.



Principals funcions



Activitats psicoeducatives



Detecció de persones amb risc de trastorn mental



Assessorament sobre recursos sanitaris i comunitaris

Benestar emocional a Catalunya

7,5%

de la població manifesta símptomes d'ansietat **moderada o greu**



1 de cada 5 consultes a l'atenció primària està relacionada amb el **malestar emocional**