

EIXE 2 | A Recuperación como meta

Programa de intervención e prevención suicidio na depresión

Entidade executante

Asociación DOA Saúde Mental (<http://www.asodoa.org/>)

Ámbito territorial

O programa desenvólvese no concello de Vigo.

Persoas destinatarias

Calquera persoa, sexa cal sexa o seu sexo, de entre 16 e 65 anos, con diagnóstico de trastorno depresivo, empadroado na área sanitaria de Vigo e os seus achegados.

O programa está dirixido a un número de 10 persoas beneficiarias directas e 20 indirectas.

Obxectivos

Xerais:

- Reducir o número de tentativas autolíticas e suicidios consumados.
- Mellorar os síntomas do trastorno depresivo e recuperar a funcionalidade da persoa, promovendo activamente a recuperación das súas habilidades, autonomía e dos roles sociais e laborais.

Específicos:

Evitar o deterioro físico, social e psicolóxico, que polo xeral prodúcese no ámbito da depresión.

Apoiar as persoas ante a experiencia da depresión e o estigma que ven asociado, tanto os diagnosticados coma os seus achegados.

Establecer un vínculo entre os profesionais e as persoas atendidas, evitando intervencións intrusivas e promovendo o empeoramento.

Ensinar recursos e habilidades que faciliten a non recaída e reducir o número das mesmas.

Mellorar as relacións interpersoais que poden haber sido factor de risco o poden terse visto afectadas ou haber desaparecido tralo diagnóstico.

Reducir o tempo de duración do trastorno.

Reducir a necesidade de fármacos.

EIXE 2 | A Recuperación como meta

Apoiar as intervencións dos seus psicólogos de referencia na súa USM.
Mellorar a adherencia o tratamento e as consultas médicas.

Metodoloxía

Para alcanzar os obxectivos realizaranse dende o programa as seguintes **intervencións e actividades:**

- **Atención psicolóxica grupal** (terapia de grupo): pode ser especialmente útil no tratamento da depresión e a prevención do suicidio, xa que as persoas con que pasan por esta experiencia adoitan experimentar unha perda ou diminución das súas relacións sociais (factor de protección para a prevención do suicidio). O grupo diminúe o illamento, favorece a comprensión e apoio entre iguais, fomenta a apertura, da a posibilidade de comentar problemas con persoas cunha realidade similar, proporciona outras perspectivas e da significado a experiencias subxectivas compartidas.
- **Atención psicolóxica individual:** co obxectivo de apoiar as intervencións do sistema público de saúde, que nestes intres non pode ofrecer unha atención tan frecuente coma moitas persoas precisan. Traballar as súas experiencias persoais e dotalas de significado, ensinar estratexias, recursos e habilidades para reducir o impacto dos estresores, aumentar a adherencia ó tratamento e ó recurso, mellora da comprensión do trastorno, diminución do risco de recaída, mellora da comunicación e das habilidades de afrontamento, ...
- **Atención individual e grupal ós achegados:** Con estas intervencións búscase construír unha alianza cos familiares, aumentar a súa comprensión sobre o trastornos e as necesidades da persoa atendida, reducir os conflitos, fomentar un ambiente propicio para a recuperación, mellorar a comunicación, reducir a culpa e a angustia dentro da rede de apoio, manter unhas expectativas racionais na evolución da persoa atendida, darlles un espazo de expresión, posibilidade de compartir experiencias similares que fomente o sentimento de acompañamento, comprensión e apoio mutuo, ...
- **Psicoeducación:** Coa finalidade de aumentar o coñecemento e a comprensión do trastorno, aprender sobre as súas necesidades e a importancia do autocoidado. Utilizarase coma recurso nas intervencións grupais, individuais e familiares.