



Durangoko Merinaldearen
Amankomunazgoa
Mancomunidad
de la Merindad de Durango

Servicio de prensa

UNA VEINTENA DE MUJERES SE BENEFICIARÁN DE UN PROGRAMA GRATUITO DE CONTROL DE ANSIEDAD PARA LA MUJERES

El objetivo es aumentar el control emocional y disminuir, o en su caso abandonar, el consumo de psicofármacos.

Las interesadas en participar ya pueden inscribirse en el Servicio de Prevención de Drogodependencias de la Mancomunidad. Las candidatas deberán realizar una entrevista previa, que tendrá lugar durante el mes de junio.

El programa es gratuito, comenzará en septiembre y se prolongará a lo largo de 12 sesiones de tres horas cada una. Las asistentes estarán dirigidas por una psicoterapeuta experta en el tema.

El Servicio de Prevención de Drogodependencias de la Mancomunidad de la Merindad de Durango pondrá en marcha también este año una nueva edición del programa *Control de ansiedad para la mujer*. Dirigido al colectivo de población femenino entre 20 y 65 años, el objetivo de la iniciativa es que las participantes aumenten su autocontrol emocional, sus habilidades personales y sus redes de apoyo social, al tiempo que disminuyan o abandonen el consumo de psicofármacos. “Esperamos que esta iniciativa llegue a las mujeres de la comarca y que contribuya a aumentar la salud y el bienestar de las mismas”, apunta Oskar Zarrabeitia, presidente de la Mancomunidad.

Las mujeres interesadas en participar en este programa, que será gratuito, tendrán que realizar una entrevista personal previa, que se llevará a cabo durante el mes de junio. De este modo, las aspirantes deben apuntarse en el Servicio de Prevención de Drogodependencias, ubicado en Askatasun Etorbidea 11 bajo (Durango), o llamando al

número 94-620 05 20. Además, las candidatas deberán presentar una serie de características:

- Realizar un consumo habitual de psicofármacos ansiolíticos, antidepresivos o hipnóticos por un periodo no inferior a seis meses ni superior a 10 años. No obstante, también podrán participar aquellas mujeres que, por su grado de ansiedad, estén en riesgo de dependen de los psicofármacos.
- No presentar una patología psiquiátrica (trastorno bipolar-esquizofrenia, trastorno de la personalidad).
- No ser adictas a sustancias psicoactivas (alcohol, cocaína, opiáceos, etc.).

INICIO DEL CURSO Y CONTENIDO

El inicio del curso está previsto para el 18 de septiembre y se desarrollará todos los martes en horario de mañana, de 10.00 a 13.00 horas, durante 12 sesiones. Los grupos estarán compuestos por alrededor de 20 mujeres, quienes estarán dirigidas por una psicoterapeuta experta en el tema.

El programa se dividirá en tres partes:

- *Formación en aspectos relacionados con la salud:* se abordará qué es la ansiedad, cómo actúan los psicofármacos y cuáles son los factores decisivos que intervienen en el consumo de psicofármacos en la mujer.
- *Formación en aspectos relacionados con la ansiedad:* se trabajarán técnicas de relajación, autocontrol emocional, desarrollo de la autoestima y manejo de pensamientos negativos.
- *Desarrollo de habilidades sociales:* se dedicará a la asertividad, el manejo de los límites interpersonales, habilidades de comunicación y toma de decisiones.

Una de cada diez personas acude, al menos una vez en su vida, a un especialista porque tiene ansiedad, y las dos terceras partes de las consultantes son mujeres. En muchas ocasiones, el recurso de los psicofármacos es la única solución que se ofrece al problema. “Conscientes de ello, queremos poner a disposición de las mujeres de Durangaldea un programa en el que puedan aprender técnicas de relajación y

autocontrol, así como habilidades emocionales y sociales para manejar la ansiedad sin necesidad de recurrir a los fármacos”, destaca Zarrabetia.