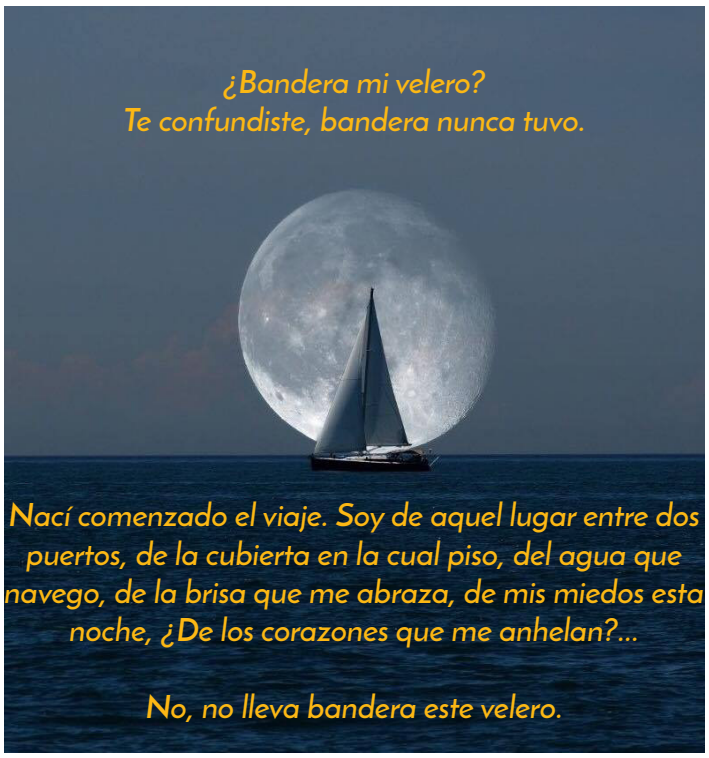
METAMORFOSIS 6

Índice

- Comisión de medios de comunicación (Pág. 2)
- GAM Barcelona-Girona(Pág. 4)
- Agorafobia (Pág. 6)
- Recomendación de socios (Pág. 8)

Entre sueños, divagaciones y un café

Estrenamos sección en la que un socio compartirá con todos nosotros sus pensamientos y reflexiones.



Novedades de la Asociación

Creación de la comisión para la resolución de conflictos.

Función de la comisión:
Estudiar y proponer una solución a los problemas de convivencia que acaezcan dentro de la asociación, ya sean los creados en forma online como presencial en los GAM, todo ello sujetándose a unas normas ya preestablecidas.

Normas de actuación:
Se han elaborado unas **normas de actuación** para la **resolución de incidencias** con lo que se considera sancionable, así como de las sanciones, que podrán ser desde un aviso para faltas leves, hasta la expulsión para faltas graves.

Dichas normas están disponibles en la página web de la Asociación en una zona habilitada (zona socios) para conocimiento de todos.

Cómo se han elaborado las normas de actuación:
La comisión creó un primer boceto de las mismas, después, durante varias semanas en las reuniones de los domingos, fueron discutidas, ampliadas y estudiadas... siendo ultimadas en la reunión del 15 de Mayo y refrendadas posteriormente por el comité organizativo.

El porqué de dicha comisión y su funcionamiento:
De existir un conflicto, algo perfectamente posible dada la complejidad de las relaciones humanas, las disparidades de opinión y del hecho que cada vez somos más, estaremos preparados. Cuando esto ocurra, aunque lo deseable es que estos no existan, se acudirá a dicha comisión por medio del correo *amtaesincidencias@gmail.com* donde, de

forma confidencial, estudiarán el caso y tomarán una decisión que trasladarán al comité organizativo para su decisión final.
Se trata de sentirnos protegidos y de solucionar los posibles problemas de convivencia que pudieran ir surgiendo.

Reunión Nacional de Socios

Reunión Nacional de Socios
en conmemoración del Primer Aniversario de la Asociación AMTAES

Fecha: sábado 18 de junio
Lugar: Santurtzi (Bilbao)
Hora: 12:30 h

SE RUEGA CONFIRMEN LA ASISTENCIA LO ANTES POSIBLE

Según acuerdo en Asamblea Virtual del día 22/5/2016:

SE CONVOCA a todos los socios a Reunión Nacional en conmemoración del Primer Aniversario de la Asociación.

La reunión tendrá lugar el sábado 18 de junio en Santurtzi a las 12:30 horas. Anímate!

Medios de comunicación

Continuamos poniéndonos en contacto con los medios, tratando de que el proceso sea continuo, con calma y con cabeza. No queremos ni buscamos una difusión masiva o no reflexionada, ante todo somos y representamos a una Asociación seria y eso exige cierta responsabilidad.
Todo esto requiere la elaboración de diferentes y estudiadas cartas que consigan llamar la atención de los destinatarios a los que van dirigidas.
Tratar con personas que no entienden estos problemas exige un esfuerzo importante, no les importan demasiado los datos, se fijan más en las historias humanas que les sorprenden y hay que "vender" lo mejor posible el porqué tienen que escribir una noticia como la que le pedimos.

En este pasado mes de mayo hemos tenido varios logros. Os los explicamos desgranándolos en sus objetivos más específicos:

1) Creación de grupos GAM en cada vez más provincias, incidiendo en las zonas con menos socios.

El mes pasado se incidió en Castilla- León y Castilla la Mancha entre otros.
Y obtuvimos respuesta del Nueva Crónica de León.

Esto no es como tener miedo al número 13, te puede llevar a la muerte

No es fácil, los periódicos locales a menudo buscan que el tema se desarrolle, y sea de interés para su zona, para lo cual ya en principio buscan ponerse en contacto directo para el artículo con alguien de ella. Al tiempo esperan que tengamos algo que ofrecer por ejemplo que ya exista un grupo GAM creado.

Si nosotros tratamos de incidir en los lugares donde aún no hay socios, o solo uno o dos, es para, precisamente, crear un GAM, entonces y con todo esto **nos encontramos con tres problemas**:
- Que exista algún socio en esa zona.
- La dificultad de que, de existir un socio de la zona, acepte una exposición o ese contacto directo y real con el periodista, como en principio piden.
- Tener algo de interés que ofrecer, si no hay creado un GAM aún. Lo primero que preguntan es si lo hay.

En esta ocasión se resolvió con el trabajo de la comisión de hacer entender todo esto en diferentes intercambios de correos electrónicos con mucho tiento, como quien ha cazado una mariposa delicada en su red y teme que se le escape.

Tambien contamos en este caso con nuestro socio de León, que una vez solventado el problema anterior, colaboró en todo de buen grado y con gran eficiencia, desde aquí le damos de nuevo las gracias.
Y la periodista que supo ver la gran ayuda que podría ser para nuestro colectivo y buscó como exponerlo para adaptarlo a su periódico local.
Cuadrar estas tres cosas es casi misión imposible y cuando lo conseguimos **nos sentimos muy satisfechos**, además el artículo resultó muy explícito, como comentaron algunos de nuestros socios.

Queremos apuntar que:
Dar la cara a menudo es difícil, pero es necesario y debemos hacerlo o seguiremos siendo siempre invisibles. La labor de la comisión de prensa no serviría, ni servirá de nada, si no colaboramos entre todos.

2) Hacernos más visibles como afectados.

En cualquiera de los artículos ya publicados nos hemos dado a conocer. Otro ejemplo más, centrado en un trastorno en concreto es el de Europa press Fobia social: una cárcel invisible

Este mismo artículo se publicó también en:

- **El Día de Valladolid**
- **La Tribuna Ciudad Real**
- **Diario palentino**
- **Tribuna de Toledo**
- **Diario de Burgos**
- **La Tribuna de Albacete**
- **Diario de Ávila**
- **La Tribuna de Cuenca**

3) Difusión de cartas reivindicativas en vías a luchar por mejoras dentro de nuestro colectivo.
Como ya explicamos en otros boletines se vienen escribiendo cartas reivindicativas, más cortas, para mandar como cartas al director.
Se han tocado varios temas muy controvertidos y por los que seguiremos luchando sin descanso, pero de ellos éste es el que nos han publicado, por el momento.

Los servicios públicos de salud mental en España no funcionan.

En El Periódico, sección "Entre tots" de Cataluña.
Y en El Día Digital de Castilla la Mancha.

GAM Barcelona-Girona

La importancia de los grupos virtuales

Todos los socios tienen en los GAM de AMTAES un espacio virtual donde poder interactuar, conocerse, apoyarse unos a otros y continuar día día, de forma cercana, con nuestro objetivo base de ayuda mutua.

Las quedadas son, sin duda, el fin de superación más importante que podamos conseguir dentro de un GAM, la culminación de nuestra lucha y esfuerzo por salir adelante. Retos que cada vez nos resultarán más fáciles y satisfactorios, donde ya formaremos parte de un grupo consolidado y con el que se puede contar.

En este número queremos hablaros del GAM Barcelona-Girona :
Hasta la fecha ha realizado dos encuentros presenciales:

El primero se produjo el 5 de diciembre del pasado año, con 7 participantes:

"Había buen ánimo entre nosotros y hablamos un buen rato en círculo bajo el Arc de Triomf. Hablamos bastante de lo personal, algunos más que otros pero en general creo que todos estuvimos bastante cómodos. Desafortunadamente hubo una persona que más tarde supimos que había venido pero que al último momento no se atrevió a acercarse. También tomamos un café/cerveza en una terraza cercana y continuamos hablando. Muchos manifestaron que les gustaría quedar otra vez y que había sido una buena experiencia. Para la próxima quedada plantearemos quizá algún tipo de actividad amena".

El segundo fue el 5 de abril, con 5 participantes:

"Nos reunimos algunos de los integrantes del grupo GAM Barcelona. Charlamos un rato amistosamente y planteamos que sería bueno quedar por lo menos una vez al mes. Se propuso para la próxima reunión hacer un picnic en el parque de la ciutadella"

Van sin prisas, pero sin pausa y no se rinden si no lo consiguen a la primera o si solo se apuntan unos pocos, con libertad, cada uno a su ritmo.

A raíz de esta segunda quedada, un miembro del GAM, ha querido contarnos su experiencia y las reacciones y sentimientos de todos los miembros que participaron en alguno de los encuentros presenciales:

"Yo no he podido participar por motivos de mi problema, al tener que coger un medio de transporte, es por eso que hablo en tercera persona, pero ganas nunca me han faltado, porque, como les decía a ellos, **dan envidia**.
Ver que se han enfrentado y se han decidido, la gran satisfacción que deja, no hay más que oírles hablar de ello, todo esto nos ayuda enormemente y **ellos lo han conseguido**"

En el grupo GAM Barcelona-Girona de facebook nos cuentan al resto su experiencia. Lo que hicieron, cuantos se juntaron y cómo les resultó, también explican las dificultades con las que se encontraron o cosas que creyeron "hicieron mal".
El resto del grupo, los que fueron a la quedada principalmente, se van haciendo ver entre ellos que lo que para uno fue algo "mal hecho", para el resto no sólo no lo fue, sino que lo entiende perfectamente y se incide en lo que sí hizo bien.

Unos comentan y los demás responden:

"A mi me entró un pequeño ataque fóbico, por eso me fui. Lo siento, cuando viene, viene. Espero estar mejor para otra, pero necesitaba irme".

-Son "gajes del oficio" y todos lo entienden, es lo

genial de estar en AMTAES y los GAM. Lo más importante es que fuiste y eso indica una fuertes ganas de superación personal. Enhorabuena, a ti y a todos los que habéis ido.

-Es verdad, lo importante es que viniste. Te fuiste muy poco antes de que se terminara la quedada y por otro lado se entiende perfectamente. No pasa absolutamente nada.

-No pasa nada por irte antes, yo aprecio que vinieras.

-No te disculpes! Entendemos que te pudiste poner nervioso y ni te vamos a juzgar ni nos molestó lo más mínimo. Seguro que en la próxima te sentirás más agusto.

-Lo entendemos. Yo también me sentí fóbica.

"Me fui con la sensación de que apenas comenté nada, que no aporté nada. Me limité a escuchar y a asentir como hago en prácticamente todas las ocasiones (...) pensé que sucedió así y ya está, quizás en otra ocasión sea diferente... o quizás no... la cuestión es que no tengo que autocriticarme, sino aceptarme tal como soy y aceptar mi actitud. Ese es mi pequeño 'aprendizaje'

-Entiendo lo que decís, muchas veces me pasa que sé que he de hablar pero simplemente me quedo callada observando y es después, cuando me voy, que se me ocurren miles de cosas que debería haber dicho.

-Está muy bien lo que dices, las situaciones son como son, no tenemos que martirizarnos ni perder la confianza en nosotros. Sin embargo, aunque digas que no aportaste nada y te limitaste a asentir, yo no lo creo así. Te expresaste bastante y llegaste a explicar alguna situación personal, que es un gran paso.

-Creo que sí que participaste y te abriste a nosotros con algún comentario. Por otro lado, también se agradece la capacidad de escuchar, es un don.

-Me alegro de lo que dices que no te pusiste crítica contigo misma.

"Pido perdón por haber tardado tanto en llegar, quizás cortamos la conversación que estabais teniendo".

-No es necesario que pidas perdón. Es muy comprensible que llegarais tarde, coincidió con los paros de metro y ya sabemos todos lo que eso significa.

A parte de esta sucesión de comentarios y respuestas, nos explican al resto que hablaron un poco de todo, que se notaba que ya era la segunda quedada y que había un poco más de confianza, que aprovecharán que empieza el buen tiempo para hacer un picnic en la próxima y están seguro de que se deshinibirán más.

Llegamos a la conclusión de que somos muy exigentes con nosotros mismos y que el hecho de que cada vez nos conozcamos más nos abre las puertas a muchas y nuevas actividades.

Os invitamos a que expliquéis en el boletín o en el área socios, vuestra experiencia en vuestro GAM.

Agorafobia

La agorafobia es un trastorno que causa **un gran deterioro en la calidad de vida de quien lo sufre**, debido a la limitación y la dependencia que puede llegar a provocar, hasta acabar, en muchos casos, prácticamente encerrados y sin vida, o con ésta muy reducida.

Se pueden dar varios tipos o formas de agorafobia: **Sin ataque de pánico** o que los pueden controlar, o **con ataques de pánico**, ya sea en lugares o circunstancias determinados, o aquellos que surgen de la nada. Todo ello es proporcional, o va unido, a su gravedad o grado de dependencia.

La agorafobia es un trastorno de ansiedad algo más visible a los ojos de la gente, porque a menudo se expresa físicamente con esos ataques que en ocasiones les pueden llevar incluso a una sala de urgencias o, como en el caso que nos explica nuestra compañera en su entrevista, a que una ambulancia acuda al domicilio ante una crisis de ansiedad.
A pesar de esto, el desconocimiento de este problema por parte de la sociedad es grande, así como la falta de entendimiento (falta de entendimiento porque quien no lo vive no es capaz de imaginar qué puede llegar a pasar por la cabeza de quien lo sufre hasta el punto de poder sufrir un ataque de pánico o incluso no salir de casa) .

No es un trastorno que se pueda vivir en silencio, porque genera una dependencia física importante y mucha necesidad de ayuda, ya que al no poder salir de casa se dejan de hacer muchas cosas y se necesita que otra persona las haga por ellos o les acompañen.

COMPRENSIÓN CON LA AGORAFOBIA

Los ataques de pánico son muy comunes en las personas que sufren de agorafobia. Si se supiera que en esos ataques la sensación es como de muerte inminente (el corazón late con fuerza, sudores fríos, temblores...) quizá se entendería más.
¿Quién no se espantaría ante la posibilidad de vivir tal sensación?
En tal caso la evitación sería bastante comprensible. Así reaccionaría cualquier persona ante una situación de verdadero peligro.

Las personas que sufren este problema **piensan** que el problema está fuera, es decir, **que existe un peligro externo** y es normal por ello que lo pasen mal si se enfrentan a él. Suelen ser personas hiper vigilantes a cualquier señal de peligro e hipersensibles a los contratiempos. Tienen un miedo irracional a estar solos y sienten una sensación de desprotección, **pero el problema está en su interior** y no en ese exterior que consideran "peligroso".

Son **más propensas las personas que tienen elevados niveles de ansiedad**, porque les cuesta más manejar las situaciones con mucho estrés o que ellos consideran amenazantes, aunque no lo sean, por ello suele aparecer en **personas que ya tienen trastornos de ansiedad.**

He aquí un caso de una de nuestras socias

Presentación.

Tengo 49 años, soy consciente de padecer ansiedad "paralizante" desde los 23 años, aunque ya recuerdo tener síntomas más livianos desde los 18 años o así, pero conseguía salir adelante y disimularlos, digamos. Con el tiempo aumentaron en intensidad y ya me afectaron en mi vida cotidiana. Estoy pasando la tercera recaída de mi vida, la primera fué con 23 años, la segunda en el año 2008, la peor para mí, y ahora llevo desde noviembre otra vez en una recaída.
Entre estas recaídas conseguía hacer vida relativamente normal, ir a trabajar, ir a comprar, pero nunca viajar o montar en autobuses, etc.
Ir al cine, a la peluquería, a conciertos, todo eso hace muchísimos años que no lo hago.

¿Cómo te la diagnosticaron? ¿Qué te hizo acudir a psicólogos y pedir ayuda?

Me la diagnosticaron en el año 2008, en una crisis de ansiedad vino la ambulancia a casa. Yo no sabía lo que tenía, en los papeles pusieron "agorafobia" y ahí fué donde le pusieron nombre a lo que yo padecía.
A partir de ahí me trataron en psiquiatría y psicología. Ya años antes había estado en tratamiento psicológico por síntomas muy parecidos, pero nadie me había dicho como se llamaba lo que me pasaba. Me decían que era ansiedad y stress.

TRATAMIENTO

¿Has estado en tratamiento? ¿Te ha funcionado? ¿Te has medicado?

Actualmente tomo ansiolíticos, en muy baja dosis, y un beta-bloqueante recomendado por el médico para controlar la tensión arterial. Me recetaron antidepresivos, pero prefiero no tomarlos, básicamente porque no soporto los efectos secundarios.
Sigo un tratamiento cognitivo-conductual que yo creo que es lo que mejor me funciona. Me ayuda a controlar los malos pensamientos, a no anticiparme tanto a las posibles catástrofes que me imagino y me motiva a salir cada día.

¿Sabes o tienes conocimiento de que te provocó la agorafobia?

Los psicólogos me dicen que es a raíz de la muerte de mi padre en mi adolescencia y también me han dicho que es debido a que en mi infancia fui una niña sobreprotegida.
Yo los primeros recuerdos que tengo de algún trauma son con ocho años que tuve que estar en el hospital por una caída desde un primer piso y dos operaciones en mi mandíbula. No soportaba que me tocaran la frente o al lavarme la cabeza me ponía nerviosísima y eso me quedó para siempre.
Luego ya en la adolescencia sí que recuerdo de tener que volverme del instituto por síntomas de agorafobia que no sabía lo que era, simplemente me encontraba mal en clase o en el autobús y al volver a casa me encontraba bien, sin saber porqué.
Quizás algo de biológico o hereditario, o actitudes aprendidas pueda haber, ya que mi madre era muy ansiosa.

¿Explica exactamente en qué consiste tu agorafobia, a qué tienes miedo?

Tengo muchos miedos diferentes, principalmente a mis síntomas físicos, a las taquicardias, a sufrir un mareo o vomitar en la calle y que no me ayude nadie, a lugares como ascensores, autobuses, cualquier lugar donde no pueda salir fácilmente o alejarme de mi casa por no poder volver en un corto espacio de tiempo.Temo que me dé una crisis fuera de casa.

¿Cuales son tus limitaciones?

Actualmente tengo muchísimas limitaciones. No puedo salir sola a la calle o si lo hago, solo unos pocos metros, incluso acompañada, no consigo alejarme más de 500 metros caminando. En coche tampoco me siento segura, depende de quien conduzca y nunca más de unos minutos, media hora por ejemplo, ya se me hace demasiado.
No me atrevo a conducir, por ejemplo. Todo esto conlleva limitaciones constantes : hacer la compra, ir al trabajo, tomar un café en una cafetería, ir a cortarme el pelo...
Cualquier actividad normal para cualquiera, para mí es imposible o muy difícilmente soportable.

¿Tienes ataques de pánico? ¿Me puedes explicar uno? Síntomas, sensación etc

Sí, el síntoma que más noto es que el corazón me late muy rápido. Noto como se me nubla la vista, sudo mucho, tengo vomitos y necesito tumbarme rápidamente, si no me parece que me voy a desmayar, temblores también.

¿Hay algo que quisieras explicar o decir, para las personas que lo viven como tú y/o para los que no entienden qué es la agorafobia?

La agorafobia es un trastorno difícil de comprender incluso para quienes la padecemos. Deseamos salir a la calle, pero no podemos ¿Qué hay más ilógico? Yo no sé si se cura, pero sí sé que se puede hacer vida normal, o prácticamente normal, yo lo he hecho aunque ahora esté padeciendo una recaída, de la cual estoy aprendiendo que no debemos bajar nunca la guardia, cuidarnos, llevar una vida saludable y nunca descuidar nuestros pensamientos, estar preparados por si un revés de la vida nos provoca otra recaída y nunca olvidar que si lo hemos logrado antes volveremos a conseguirlo. Aceptarnos y no juzgarnos, igual que un alcohólico no debe bajar la guardia, por ejemplo, nosotros no debemos olvidar que debemos seguir cuidándonos aunque nos encontremos bien, porque puede volver en cualquier momento.

Poesía recomendada por una socia

Siempre me ha gustado esta poesía, mucho, pero desde que tengo ansiedad tiene otro sentido para mí, y pese a que siempre lloro cuando la leo, me da fuerza, me anima a no rendirme, a luchar para mejorar, a tener esperanza y a saber que hay alguien que me quiere, esas palabras las escribió pensando en mí (aunque se que es mentira).

NO TE RINDAS

No te rindas, aun estas a tiempo
de alcanzar y comenzar de nuevo,
aceptar tus sombras, enterrar tus miedos,
liberar el lastre, retomar el vuelo.

No te rindas que la vida es eso,
continuar el viaje,
perseguir tus sueños,
destrabar el tiempo,
correr los escombros y destapar el cielo.

No te rindas, por favor no cedas,
aunque el frio queme,
aunque el miedo muerda,
aunque el sol se esconda y se calle el viento,
aun hay fuego en tu alma,
aun hay vida en tus sueños,
porque la vida es tuya y tuyo tambien el deseo,
porque lo has querido y porque te quiero.

Porque existe el vino y el amor, es cierto,
porque no hay heridas que no cure el tiempo,
abrir las puertas quitar los cerrojos,
abandonar las murallas que te protegieron.

Vivir la vida y aceptar el reto,
recuperar la risa, ensayar el canto,
bajar la guardia y extender las manos,
desplegar las alas e intentar de nuevo,
celebrar la vida y retomar los cielos,

No te rindas por favor no cedas,
aunque el frio queme,
aunque el miedo muerda,
aunque el sol se ponga y se calle el viento,
aun hay fuego en tu alma,
aun hay vida en tus sueños,
porque cada dia es un comienzo,
porque esta es la hora y el mejor momento,
porque no estas sola,
porque yo te quiero.

MARIO BENEDETTI