

ALBACETE

# «Acudir a Lassus fue mi salvación»

06.04.10 - 00:56 - MERCEDES GONZÁLEZ | ALBACETE

Ha pasado de paciente a estar al frente de un colectivo que trata de sacar de la depresión a decenas de albaceteños

Mercedes Sánchez Presidenta de la Asociación de Ayuda contra el Síndrome Depresivo (Lassus)

La palabra depresión se usa con demasiada frecuencia entre la población, y muchas veces, a la ligera. Y es que lo cierto es que pocos conocen la realidad de la enfermedad. Son muchas las personas que han sufrido algún tipo de trastorno psicológico, en muchos casos sin que lo sepan sus propios amigos, vecinos o compañeros de trabajo. La depresión es un enfermedad silenciosa que puede afectar a todos por igual.

En Albacete un grupo de psicólogos expertos trata de ayudar a todas estas personas desde la asociación Lassus de Ayuda contra el Síndrome Depresivo. Tras 3 años al frente de la asociación, Domingo Segovia, psicólogo de la asociación, dejó su cargo como presidente de Lassus el pasado 21 de enero. Sus directivos decidieron elegir a Mercedes Sánchez para esta responsabilidad, una socia que conoce muy bien la realidad de sus usuarios, ya que antes de pertenecer a la junta directiva fue paciente de la organización. Fiel a esta premisa de comprensión, Lassus es una asociación de autoayuda sin ánimo de lucro instalada en Albacete desde 1997.

Fue creada por personas que como Mercedes Sánchez, se han acercado a la realidad de la depresión, «hace cuatro años ingresé como paciente en la asociación, tras mi recuperación pase a la junta directiva y meses después soy la cabeza visible de la organización». Contenta con su puesto, Mercedes esta dispuesta a seguir luchando por Lassus, «me lo pensé mucho, pero tengo ganas de seguir luchando para que las personas con trastornos depresivos no se sientan solas».

Uno de los motivos, por los que Mercedes Sánchez decidió aceptar el puesto son los diferentes programas que desarrolla la asociación. «La fuerza de Lassus reside en los talleres, en los programas tan enriquecedores que organiza», declara. Cada año, los psicólogos de la organización desarrollan una serie de actividades encaminadas a potenciar la salud mental de estos pacientes. Trastornos depresivos, ansiedad o estrés son algunos de los síntomas más comunes que tratan en este centro.

## Actuaciones

Entre sus actuaciones incluyen apoyo psicológico tanto a los enfermos como a las familias, ya que «es importante que la familia sepa tratar a la persona, la depresión suele ser muy difícil de comprender por la sociedad en general», explica la nueva presidenta.

De este modo, una constante para la asociación es acabar con la marginación derivada de esa propia dificultad de entendimiento.

Los trastornos depresivos son tan difíciles de diagnosticar como de tratar. Los primeros síntomas son la ansiedad, la tristeza, el insomnio o el sentimiento de culpa, pero son muchos y muy diferentes los signos que muestran una depresión. Mercedes Sánchez explica que «estuve perdida mucho tiempo, no ves salida hasta que alguien te recomienda pedir ayuda, acudir a Lassus fue mi salvación». Los psicólogos apuntan que el síntoma más característico de la depresión es que «el paciente se siente como hundido, con un peso agobiante sobre su existencia, algo que no le deja vivir con normalidad». Mercedes Sánchez necesitó la ayuda de su hija para ponerse en manos de los especialistas de la asociación, «el fuerte de Lassus son las terapias grupales».

## ¿Hay motivos?

Aparentemente no hay motivo para el estado de la persona deprimida, por lo que es importante que las personas que le rodean adopten una posición comprensiva. Según la gravedad, hay personas que no pueden hacer cosas cotidianas, divertirse es algo imposible. Ir a trabajar, viajar, leer, ver televisión o salir a pescar suelen ser consejos que el deprimido no puede seguir.

Desde la asociación se trabaja con programas y diferentes terapias grupales que facilitan la integración familiar y social del enfermo. Los psicólogos pretender educar también a los familiares, para que de este modo puedan intervenir como co-terapeutas en la recuperación del paciente. «Son programas muy interesantes, se trata de conocer de aprender, de informar y de sensibilizar», afirma Mercedes Sánchez, «intentamos hacer viajes y proponer alternativas fuera del centro, incluso este año nos hemos centrado en los inmigrantes».

Lassus se compone de un grupo de gente luchadora, que al igual que Mercedes Sánchez, saben que pueden salir adelante. «Me siento muy identificada con los pacientes por que yo lo fui, muchos hablan conmigo y se sienten comprendidos».

## TAGS RELACIONADOS

acudir, lassus, salvacion

Para poder comentar debes estar [registrado](#)

[Añadir comentario](#)

Iniciar sesión con [t](#) [f](#)

[Regístrate](#)