

“Realment la societat no sap com se viu la depressió des de dins”

La remera ampostina Victòria Cid publica el llibre ‘Simplement jo. La meua victòria contra la depressió’, en el qual parla obertament de la seua lluita contra la malaltia. L'esportista busca que l'experiència pròpia pugui ajudar aquelles persones que es troben en una situació similar i contribuir a crear més consciència social.

Amposta Nerea S. Also

Les últimes dades de l'Enquesta de Salut de Catalunya (ESCA), apunten que l'any 2023 un 9,2 % de la població major de 15 anys “responia de manera assimilable a formes moderades o greus de depressió”. Estes xifres suposen un augment del 28 % respecte al 2019, és a dir, en un període de cinc anys. Així mateix, segons el Departament de Salut, l'atenció primària va registrar 44.447 nous casos de trastorns depressius a Catalunya l'any 2023. Precisament l'augment de casos, juntament amb l'auge de més consciència social, ha fet que la salut mental ja siga una de les preocupacions més grans entre la població, especialment entre els joves, que cada vegada alcen més la veu per a reclamar més atenció, sensibilització i visibilització.

Sovint, este col·lectiu posa sobre la taula la relació entre diferents àmbits de la vida i la salut mental, a més de la importància de buscar ajuda i de tindre una bona xarxa d'acompanyament. Les xarxes socials, tot just fa cinc anys, amb els Jocs Olímpics de Tòquio, van assenyalar l'impacte de la salut mental en els esportistes d'alt nivell, una categoria en la qual la pressió per ser el millor i aconseguir medalles és molt gran. La remera ampostina Victòria Cid és un exemple d'estos esportistes que han parlat públicament de la salut mental i de la seua experiència.

A partir del seu testimoni, Cid ha publicat el llibre *Simplement jo. La meua victòria contra la depressió* (Onada edicions, 2024). En la publicació, parla de com va viure en una depressió i com s'hi va enfrontar. Diagnosticada durant l'època covid, la remera va començar a escriure a mode terapèutic per recomanació de professionals de la salut mental.

En este sentit, l'esportista busca visibilitzar la malaltia, però també trencar estigmes. “Sense ser un llibre d'autoajuda”, la idea és mostrar a partir d'una història de vida com és patir una depressió, “perquè realment la societat no sap des de dins com se viu”. Per tant, el fet de po-

“No m'han ensenyat mai la importància de parar. Estem educats per a anar superràpid”

der-se sentir identificat és un punt clau que, potser, li pot servir a algú per a fer el pas de buscar ajuda o ser una eina de comprensió per a persones que tenen algú amb la malaltia al seu voltant.

Així, en el llibre, l'autora detalla “els pensaments crus que tenia durant la depressió, com m'afectaven

i el que també pot causar la depressió” per a reflexionar al voltant de la visió que tenim de la malaltia, de com se percep i sobretot de la necessitat que tenim d'entendre-la com a societat. “Imagino que també influeix bastant haver-me sentit així i pensar que hi ha moltes altres persones que es poden sentir igual. Una mica buscava generar este sentiment de comprensió, d'acompanyament”, detalla Cid, també apuntant un altre aspecte que no se sol tindre en compte i que també juga un paper molt important en la lluita contra la depressió: tindre consciència de quan alguna cosa és més perjudicial que no pas beneficiosa.

“A vegades cal parar i curar-se. Sempre ho dic; recomano, si tens depressió abans que res dixer el que siga. Si no, no faràs res”, apunta, assenyalant que, “al final, sembla un exercici molt fàcil, però penso que no m'han ensenyat mai



la importància de parar. Estem educats per a anar superràpid a la vida, no donar compte de res i passar per damunt de la nostra salut mental i física”. Cid subratlla que, al contrari del que puga semblar, parar, baixar el ritme o inclús allunyar-se d'allò perjudicial pot

ajudar molt. Tal com descriu, en el seu cas, “la depressió m'ha ensenyat això, que no és un fracàs parar, al contrari. És una victòria, perquè això em va permetre recuperar-me, poder continuar estudiant i, fins i tot, tornar a començar a entrenar de nou”.

DESTACAT

Donar a conèixer el llibre

■ Fa unes setmanes que Victòria Cid ha iniciat un seguit de presentacions. Va començar a Amposta, en una presentació que va tindre molt bona acollida i en la qual van assistir una vuitantena de persones. Després de passar per Barcelona, la primera setmana de març ha fet una minigira per diferents municipis ebrencs -Tortosa, la Sénia i la Ràpita-, i també per localitats del Camp de Tarragona.

De cara al futur, Cid se proposa continuar explicant la seua història de vida per a ajudar als qui s'hagen pogut sentir com ella. Un dels àmbits on considera que cal més incidència és en el món educatiu. “És molt important que els adolescents aprenguen d'estes experiències, perquè així ho podran identificar i crec que no serà tan dur després”.

D'esta manera, fa una crida a associacions i docents que vulguen establir algun tipus de col·laboració o projecte, tot esperant “que puguin també arribar a fer-ho i a generar més consciència sobre este problema, que és greu i que, a més, continua sent tabú avui en dia”, diu apuntant que també es mostra oberta a parlar amb aquelles persones que patixen la depressió o que tinguen algú del seu voltant que es trobe en esta situació.

XXII FIRA DE L'OLI I L'ESPÀRREC MIL·LENÀRIA

15 i 16 MARÇ GODALL 2025

www.millenario.cat / www.lacrimaolea.com / 977 738 018 / oitgodall@gmail.com

LACRIMA OLEA
1.00€

IDECE
Institut per al desenvolupament de les comarques de l'Ebre

Ajuntament de Godall
Diputació Tarragona
Regidoria de Turisme
Regidoria de Cultura
Regidoria de Salut
Regidoria de Benestar Social
Regidoria de Medi Ambient
Regidoria de Seguretat
Regidoria de Transport
Regidoria de Urbanisme
Regidoria de Serveis
Regidoria de Gestió
Regidoria de Planificació
Regidoria de Recerca
Regidoria de Innovació
Regidoria de Treball
Regidoria de Formació
Regidoria de Recreació
Regidoria de Esports
Regidoria de Cultura
Regidoria de Salut
Regidoria de Benestar Social
Regidoria de Medi Ambient
Regidoria de Seguretat
Regidoria de Transport
Regidoria de Urbanisme
Regidoria de Serveis
Regidoria de Gestió
Regidoria de Planificació
Regidoria de Recerca
Regidoria de Innovació
Regidoria de Treball
Regidoria de Formació
Regidoria de Recreació
Regidoria de Esports