

LLIBRES

La remera ampostina Victòria Cid explica en un llibre com va superar una depressió

Amposta Redacció

L'editorial Onada Edicions ha publicat el llibre *Simplement, jo. La meua victòria contra la depressió*, en el qual la remera ampostina Victòria Cid conta de primera mà el seu trajecte pels camins de la depressió i de l'ansietat que la van obligar a abandonar l'esport professional, i com ha pogut recuperar la salut mental, un tema cada vegada més present en el debat social.

Al mes de maig del 2021, la palista Victòria Cid (1997) posava fi a la seua carrera esportiva en el moment més àlgid, amb un notable palmarès nacional i internacional. La causa que l'obligava a retirar-se de l'elit del rem era una lesió, però no física, sinó psíquica: la depressió i l'ansietat. Malalties encara silenciades malgrat que gestos com

el de Cid en fer-ho públic han contribuït a normalitzar la necessitat de cuidar la salut mental per a gaudir d'una bona qualitat de vida.

Ara, quatre anys després, Victòria Cid explica com ha viscut tot este procés en un llibre. L'extremera, avui investigadora oncològica, usa la vivència personal per a posar llum a com se viu una caiguda en la depressió, sobretot en casos com el seu -una persona jove, esportista d'èxit- on pot xocar en l'entorn que aparega un quadre depressiu que pot arribar a ser greu. Cid, amb un llenguatge molt pròxim, conta com va saber que havia de parar i de demanar ajuda, i com va encarar la recuperació.

Al pròleg, la psicòloga clínica Lina Abellanas apunta que **"la Victòria va venir amb la necessitat d'ajuda i amb l'acceptació que la**

seua salut mental hi jugava un paper important, malgrat que ella no ho acabava d'entendre. L'acceptació de les malalties mentals encara és difícil en alguns sectors de la població i en el món de l'esport, també. La Victòria va confiar en els professionals que l'escoltàvem i va posar en pràctica les tècniques psicològiques que li vam oferir".

Este és un dels objectius de l'aparició de *Simplement, jo*: visibilitzar una problemàtica que encara es patix calladament i servir de guia a més persones que patixen estes malalties, aconsellar-los la recerca d'ajuda professional i donar confiança en les possibilitats de recobrar una salut mental equilibrada.

La presentació del llibre a Amposta es farà este divendres, 24 de gener, a partir de les 19 h a la Biblioteca Comarcal Sebastià Juan Arbó de la capital del Montsià. Hi intervindran l'autora, que és germana de la remera olímpica Aina Cid; el professor i editor Miquel Àngel Pradilla i el psicòleg Jaume Martí.



Imatge de l'autora i de la portada del llibre.

(E) Premsa Comarcal

OFERTA DE TREBALL

Entitat dedicada al món dels mitjans de la comunicació local i comarcal en