1- Transparència en les nostres accions, referents ideològics, campanyes, sistemes de finançament, ús de mitjans materials i humans, etc., i utilització per a això dels mitjans i els recursos propis de les organitzacions.

2- Responsabilitat en el moment d'oferir missatges a la societat, amb compte de no caure en catastrofismes que condueixen a la commoció sentimental, ni en visions idíl·liques que ens allunyen de la realitat, buscant resultats a qualsevol preu.

3- Impulsar l'estimació i la realització de principis ètics que humanitzin i ajudin a construir una societat diferent de l'actual, sensibilitzant la ciutadania en els valors de la solidaritat, la pau, la justícia, la tolerància i la igualtat, que no són en realitat els valors culturalment vigents.

4- Independència davant d'organismes públics i privats, institucions polítiques i sindicals, evitant qualsevol mena d'instrumentalització.

5- Les persones que poden entrar en aquesta associació són aquelles que pateixen ansietat, depressió, agorafòbia, fòbia social, TOC (trastorn obsessivocompulsiu), atacs de pànic i en general malalties que no comportin (a causa de la mateixa patologia) un problema per al bon funcionament dels GAM (grups d'ajuda mútua) i de les teràpies que s'estiguin desenvolupant.

6- En Assadega'm no discriminem per raó d'edat, sexe, religió, ètnia ni país de naixement; qualsevol persona que pateixi alguna de les patologies suara esmentades serà benvinguda.

7- Les persones que s'hi integrin rebran un document on s'especifica el funcionament dels GAM, que es comprometran a seguir i respectar.

8- Les persones usuàries es comprometen a guardar confidencialitat total sobre allò que es parli durant les sessions de teràpia. Qui incompleixi aquest apartat serà exclòs immediatament d'Assadega'm.

9- En el supòsit que algú es trobi malament durant les teràpies, la resta de persones associades ens obliguem a donar-li assistència en la mesura que sigui possible. Tenim el deure d'ajudar els companys i les companyes que siguin víctimes d'una crisi ocasionada per la seva patologia.

Carrer de Castellví núm. 8, 08173 Sant Cugat del Vallès, Barcelona (Casa de Cultura).
Correu: assadegam@ansietat.org
Web: www.ansietat.org
Telèfon: 646 715 394

10- El psicòleg o la psicòloga és la persona que ens guia i que té la responsabilitat primera del seu grup, amb la col·laboració estreta de cada coordinador o coordinadora de les teràpies. Els professionals esmentats fan la seva funció amb una gran dosi de voluntarietat.

No es permeten les consultes individuals per no trencar el ritme de les sessions, excepte en el cas que per alguna circumstància concreta i puntual determinada persona necessiti atenció exclusiva.

11- Els familiars no podran assistir a les teràpies, excepte en aquells casos en què la junta directiva ho consideri convenient de comú acord amb el/la terapeuta.