

| | |
|------------------------------|-------------|
| - SOBRE MI | 2 |
| - LA PSICOTERÀPIA | 3-5 |
| - MODALITATS | 6 |
| - TARIFES | 7 |
| - PREGUNTES FREQÜENTS | 8-11 |

SOBRE MI

Basant-me en una visió àmplia i multidisciplinària de la psicologia vaig iniciar aquest projecte professional fruit de la motivació i la il·lusió d'algú que sent gran vocació i responsabilitat vers la seva feina. El meu objectiu principal és el d'aconseguir que les persones que em venen a veure rebin **l'atenció adient en relació amb la seva problemàtica**, aconseguint una millor qualitat de vida i major benestar emocional.

Tant per la varietat d'estratègies terapèutiques disponibles com per l'eficàcia científica provada, treballo principalment amb les següents **orientacions terapèutiques**; *cognitiva-conductual, breu-estratègica, constructivista, sistèmica, narrativa, etc.* Aquests enfocaments s'han estès a un ampli rang de trastorns psicològics, així com a la promoció i prevenció de la salut. A més a més, són algunes de les modalitats terapèutiques més utilitzades per psicòlegs i psiquiatres.

No obstant això, resulta de vital importància que la figura del psicòleg tingui en compte i es **nodreixi de tota aquella informació i coneixement** (tècniques, investigacions, autors, etc.) que consideri útil i de la qual s'hagi demostrat la seva fiabilitat i validesa al llarg dels anys, malgrat que no formi part de l'orientació terapèutica per la qual es regeixi principalment.

També és indispensable que els psicòlegs, igual que la resta de professionals d'altres àmbits, **ens mantinguem en estat permanent d'actualització i aprenentatge**, ja que la ciència de la psicologia es defineix en constant procés de canvi i transformació.

LA PSICOTERÀPIA

La psicoteràpia obre una porta al **desenvolupament interior** i permet que la persona aprengui a utilitzar els seus propis recursos per a solucionar aquells problemes que li impedeixen viure amb plenitud, equilibri i benestar. A algunes persones els pot resultar difícil prendre la decisió de recórrer per primera vegada a un psicòleg. Conscient d'això, presto **especial atenció a aquest primer contacte**, procurant que la persona se senti còmode, atesa i entesa.

Plantejo una **primera visita** (presencial o bé online) on establím contacte amb el/la sol·licitant del servei (o sol·licitants en els casos de parelles i famílies) i en la que procedeixo a fer una recollida de dades exhaustiva a través d'una entrevista semiestructurada. L'objectiu d'aquesta primera trobada és **conèixer el màxim possible sobre la persona/es i sobretot, del seu problema i motiu de malestar**. En aquesta mateixa sessió, ja amb la informació bàsica recollida i abans de continuar avançant en el procés terapèutic, informo i assessoro la persona sobre com veig la situació a priori, si caldria o no seguir amb unes sessions més d'exploració i sobre com plantejaria en el seu cas el procés terapèutic (quines serien les característiques i metodologia utilitzades). Al final de la sessió, sense cap mena de compromís, es tractarà de valorar de forma conjunta si el servei ofert s'ajusta a les necessitats i interessos personals del/la sol·licitant.

Per la meua part, en el cas de considerar que la problemàtica que presenta la persona (família, parella...) no pot ser tractada degudament perquè no forma part del meu repertori de competències professionals, procediré a fer la **derivació professional corresponent**.

Entenc el tractament com un **compromís**, com un pacte que s'estableix entre el pacient i el professional de forma voluntària i ferma. Per tal d'assegurar en major mesura l'èxit del tractament, és de vital importància que -a banda de les habilitats del professional- la persona que rep el tractament es mostri col·laboradora en tot allò que se li requereixi.

Tipus de teràpia que ofereixo

- Psicoteràpia **individual**
- Psicoteràpia **de parella i familiar**

Rangs d'edat i problemàtiques que tracto

Ofereixo tractament i suport psicològic a **joves a partir de 15 anys i adults (a nivell individual, en parella i/o família)**.

Entre les **múltiples problemàtiques existents**, estic habituada a treballar amb les següents:

- **estrès i ansietat** (fòbies, toc, agorafòbia, hipocondria, crisis de pànic, sobreingesta compulsiva...),
- **problemes de l'estat d'ànim** (depressió, tristesa, bipolaritat i alteracions cícliques de l'humor...),
- **pèrdua i dol** (separació, mort, malaltia, canvis vitals, problemes d'adaptació...),
- **problemes d'autoestima i d'insatisfacció vital** (dificultats de gestió emocional, baixa tolerància a la frustració, impulsivitat i problemes en el control d'impulsos, gestió de la ira, dependència emocional, bloquejos, manca de motivació...),
- **trastorns de personalitat,**
- **problemes relacionals** (amb els fills, parella, familiars, cercle d'amistats...),
- **altres:** problemes laborals, problemes acadèmics, etc.

Fases del procés

Tot i que cada teràpia cursa de forma totalment personalitzada, habitualment se segueixen diferents fases:

- **Fase d'exploració/avaluació:** Aquesta fase sol tenir la duració aproximada d'una a cinc sessions. El meu objectiu serà el de poder recopilar tota la informació necessària sobre la persona i la seva problemàtica a fi de poder establir un diagnòstic amb la màxima precisió i fiabilitat possibles. Per això, mitjançant una entrevista personal (i només en alguns casos concrets, l'administració de determinades proves psicomètriques) s'obtindrà informació detallada de la persona i de la situació conflictiva. En el cas de parelles o famílies, necessitarem fer algunes sessions conjuntes amb les persones implicades, però també algunes d'individuals amb cadascú d'ells (s'organitzaran sessions

intercalades). Tota la informació recollida en aquesta fase em permetrà poder plantejar un tractament totalment personalitzat i ajustat a les necessitats específiques de cada persona/parella/família, tenint en consideració tant les preferències com les particularitats de cadascú així com les del trastorn clínic o dificultats que puguin patir. Al final d'aquesta fase, proporcionaré a la persona/parella/família tota la informació rellevant sobre la seva problemàtica: què li/els ocorre, perquè li/els ocorre, i sobretot, una explicació detallada del pla del tractament. (**en algunes teràpies de caràcter individual pot ser convenient la col·laboració amb la família o d'altres figures significatives*). La freqüència habitual d'aquestes visites sol ser setmanal.

- **Fase de tractament:** En aquesta fase els pacients aprendran a potenciar els seus propis recursos i a utilitzar noves estratègies per fer front als seus problemes, modificant els seus comportaments desadaptatius. Això permetrà una millora al llarg de les sessions i una reducció del seu malestar. És molt freqüent que entre una sessió i l'altra, es demani als pacients la realització de determinades activitats al llarg de la setmana amb l'objectiu de generalitzar i aplicar les pautes proporcionades a la consulta. La duració d'aquesta fase és variable (cal tenir en compte les particularitats de cada cas) i de forma general, la freqüència de les visites sol ser quinzenal a l'inici per llavors anar-se espaiant progressivament en el temps.

- **Fase de seguiment:** L'inici d'aquesta fase ve determinat per la consecució dels objectius terapèutics establerts en les dues fases anteriors. L'objectiu és consolidar els aprenentatges adquirits i que els pacients els incorporin definitivament a la seva vida quotidiana. La freqüència de les visites dependrà del tractament, dels objectius plantejats i de les necessitats de cada persona/parella/família. En aquesta fase, la freqüència de les sessions és menor, podent realitzar-se mensualment i en funció de l'evolució, programant-les trimestral i/o semestralment.

Durada del procés

Amb relació a la durada del tractament en general, cal tenir en compte que **pot variar àmpliament en funció de cada cas**, ja que depèn de múltiples factors. Entre aquests factors es destaquen: la complexitat i el tipus de problema, la motivació de la persona/parella/família i els objectius que es plantegin. En general, la durada de les sessions serà d'una hora (només en casos concrets poden perllongar-se fins a un màxim d'una hora i mitja).

MODALITATS

Presencial: visites concertades en diferents dies i franges horàries. Consultar disponibilitat.

Online: visites concertades en diferents dies i franges horàries. Àmplia oferta. Consultar disponibilitat.

- Videoconferència: Els programes habituals que utilitzo per a dur a terme les sessions per videoconferència són *Skype*, *Zoom* i *Google Meet*. No obstant, em puc adaptar a d'altres opcions que proposis.
- Trucada telefònica

TARIFES

El preu és el mateix en totes les sessions (també la primera) perquè m'esforço al màxim en totes i cadascuna d'elles. Per la mateixa raó, també ho és en totes les modalitats.

Sessions estàndard

- Teràpia per a joves i adults: **50 euros**/sessió de **60 minuts** aprox.
- Teràpia de parella i/o família: **65 euros**/sessió de **75 minuts** aprox.

Sessions adaptades a necessitats específiques (**Servei només online (*)**)

- Trucada telefònica o videoconferència per a joves i adults: **25 euros**/sessió de **30 minuts** aprox.

(*) A més a més, la seva conveniència sempre és valorarà després d'haver dut a terme com a mínim una primera sessió estàndard (en la modalitat preferent).

PREGUNTES FREQUENTS

- Què és un psicòleg?

El psicòleg és un professional qualificat que ha rebut **formació universitària en Psicologia**. La psicologia és la ciència que estudia els processos mentals en les dimensions cognitiva (pensaments), afectiva (emocions) i comportamental (conducta), tant en el seu desenvolupament normal com en casos on es detectin funcionaments anòmals, desadaptatius i/o patològics. El psicòleg disposa de models explicatius per aquests tipus de conducta patològica i de les tècniques adequades per a la seva avaluació, diagnòstic i tractament. Per tant, intentarà ajudar a resoldre aquelles dificultats que puguin interferir en el desenvolupament de la persona i en les seves relacions interpersonals. D'aquesta manera, el psicòleg podrà ajudar tant a persones que es trobin en un moment difícil de la seva vida o s'hagin d'afrontar a un problema que no saben com resoldre, com a persones que presentin un trastorn psicopatològic (de caràcter lleu a greu).

- Quina és la diferència entre un psiquiatre i un psicòleg?

El psiquiatre és un professional qualificat que ha realitzat la **formació universitària en Medicina**. Els psiquiatres estudien i tracten els processos biològics relacionats amb la salut mental. A banda de l'estudi de les malalties que puguin ocasionar el trastorn mental, la seva teràpia presenta una major tendència a la farmacologia, receptant fàrmacs que puguin millorar els símptomes dels trastorns mentals als quals van prescrits i acompanyant-se, en algunes ocasions, de teràpia psicològica bàsica. En la majoria de casos però, la teràpia psicològica és derivada al psicòleg sanitari/clínic. D'aquesta manera, psicòlegs i psiquiatres són efectius per a la majoria de trastorns que exigeixen d'un equip multidisciplinar. Cal tenir en compte però, que el psicòleg no ha cursat una formació universitària en Medicina i que per tant, no pot procedir a la recepta de psicofàrmacs (si bé és cert que té coneixement de les diferents tipologies que existeixen i del seu efecte sobre els pacients). Aquesta informació permet al psicòleg complementar el tractament i poder procedir a la derivació del pacient quan ho consideri necessari. En la majoria d'ocasions, el psicòleg és capaç de detectar si la medicació receptada pel psiquiatre ha deixat de ser eficaç per la persona per a controlar i/o estabilitzar la simptomatologia del

trastorn o li genera reaccions adverses. En aquests casos, es recomanarà al pacient que acudeixi al seu psiquiatre de referència a fi que pugui revisar-li la medicació actual i procedir si ho considera convenient, a una nova prescripció farmacològica.

- Com i quan pot ajudar un psicòleg?

És habitual dubtar sobre la necessitat de sol·licitar suport psicològic, bé perquè moltes vegades tendim a treure importància als problemes pensant que nosaltres mateixos els podem resoldre o bé perquè creiem que ningú ens podrà ajudar. La figura del psicòleg no només és útil per a ajudar al pacient en **moments crítics** o quan hi ha presència d'un trastorn psicopatològic, sinó que també pot proporcionar **suport en moments puntuals a fi de prevenir futurs problemes**. Mai és aconsellable esperar a arribar a una situació límit per a sol·licitar ajut professional. Parlar amb un psicòleg permetrà al pacient comunicar les seves experiències, expressar emocions, aclarir el perquè dels seus actes i rebre suport. L'objectiu principal del psicòleg, mitjançant la psicoteràpia, és facilitar a la persona l'assoliment d'un estat de benestar a través d'un canvi en la seva conducta, actituds i pensaments.

- Qui pot necessitar anar al psicòleg?

És un error generalitzat el fet de creure que la teràpia només és adequada per a moments de crisi o per a persones amb greus problemes mentals. En contraposició a aquestes creences, podríem dir que en determinats moments de la vida tots podem necessitar un professional que ens orienti i acompanyi en un procés puntual com pot ser, per exemple, la presa de determinades decisions. Cal tenir en compte que moltes vegades el què passa al nostre voltant ocorre de forma diferent de com ens agradaria que fos. Els intents de canvi poden resultar poc satisfactoris i poden generar tensió, frustració, tristesa, desorientació, etc. En aquests casos, l'assessorament individualitzat d'un professional i l'aplicació de tècniques útils per la situació que genera dificultats, pot evitar un patiment innecessari.

- En què consisteixen les sessions i quina durada tenen?

Les sessions són un espai personal, majoritàriament individualitzat, on a través del diàleg entre el pacient i el psicòleg aquest podrà detectar la situació conflictiva que interfereix negativament en la seva vida quotidiana

i decidir quins mitjans utilitzarà per a poder-lo ajudar a superar aquesta situació de forma exitosa. Aquesta intervenció doncs, està dirigida a augmentar el benestar emocional des de la primera visita. Només en casos concrets, podria ser necessari administrar alguna prova psicomètrica pel correcte establiment del diagnòstic. En aquests casos, el psicòleg indicarà al pacient quines instruccions ha de seguir per a la seva realització. Generalment, la durada de les sessions serà d'una hora (en casos excepcionals o bé en les sessions que s'administrin tests, la durada podria ser fins a un màxim de dues hores).

- Quant pot durar el tractament?

En funció de cada pacient i de la problemàtica que presenti, es decidirà quin és el nombre de sessions adequat per a la resolució del problema. Si es tracta d'un problema o dubtes molt puntuals, amb poques sessions es poden resoldre, però si es tracta de problemes que formin part d'un trastorn psicopatològic molt cronificat, probablement el tractament requerirà una durada més llarga i d'una implicació major per part del pacient. No obstant això, les teràpies no necessàriament han de ser llargues. Tal com assenyalem, la durada del tractament dependrà de molts factors: el tipus de problemàtica que es presenta, si hi ha més d'un problema, el temps que fa que es pateix, la confiança en el canvi i el nivell d'implicació de la persona en el tractament, etc. Es podria entendre com a una psicoteràpia breu aquella que s'efectua en un nombre total d'entre 9 i 12 sessions. La freqüència de les visites també dependrà del tractament, dels objectius plantejats i de les necessitats de cada persona. En general, la freqüència sol ser setmanal o quinzenal. Una vegada finalitzat el tractament, es proposaran algunes visites de seguiment (mensuals, trimestrals i/o semestrals).

- Quins canvis es poden produir amb el tractament?

Per a resoldre el problema en qüestió, el psicòleg treballarà per tal **d'eleva el nivell de consciència de la persona** de manera que sigui capaç d'identificar de forma clara: què sent, pensa, desitja/no desitja, què és exactament el què el preocupa, què és el que vol aconseguir, etc.. A partir d'aquí, es treballarà per canviar les creences i pensaments limitadors, ajudant a la persona a percebre el què ocorre al seu voltant des de noves perspectives, potenciar al màxim els seus recursos personals, millorar les seves habilitats socials i ajudar-lo a emprendre determinades accions, assolint els objectius que es plantegi. També pot ser de gran utilitat

ensenyar a la persona a crear experiències emocionals correlatives que l'ajudin a assimilar, en circumstàncies més favorables, situacions emocionals que no va poder gestionar adequadament en el passat, aconseguint modificar de forma positiva la seva manera de percebre aquesta realitat.

-És necessària la medicació en tots els casos?

No sempre és necessari prendre medicació. Només en aquells casos on després de l'avaluació diagnòstica s'hagi considerat oportú combinar el tractament psicològic amb el psiquiàtric, els diferents especialistes procediran a realitzar un treball coordinat. Cal tenir molt en compte que en moltes ocasions, aplicar únicament un tractament farmacològic no permetrà la superació definitiva del problema. Així doncs, és important assenyalar que en moltes ocasions pot resultar necessari combinar els dos tipus de tractament, el farmacològic i el psicològic. Quan el pacient presenti objectives millores al llarg del tractament, es recomanarà visita amb el seu psiquiatre de referència per tal que aquest acabi de valorar si es pot procedir a una reducció gradual de la medicació, i així progressivament fins a poder aconseguir un abandonament total d'aquesta. També poden haver-hi casos, en els que tal com s'indicava anteriorment, es pugui prescindir de prescriure al pacient cap tipus de tractament farmacològic.

- Les meves dades i la documentació que aporti, serà tractada de forma confidencial?

Per exercir com a psicòleg és necessari estar col·legiat. Un dels deures de l'exercici professional és la confidencialitat de les dades que es tractin durant el procés de treball. Tota la informació obtinguda durant l'avaluació i la teràpia és totalment confidencial excepte quan la llei ens obligui a informar el respecte.