

Atenció psicològica

AL SERVEI DE SALUT MENTAL
DE MANRESA

Què és un tractament psicològic?

És un procés terapèutic basat en tècniques i estratègies psicològiques, on la persona i el professional treballen **conjuntament**, de manera **estructurada**, per:

- **Identificar quins són els problemes clínics** que afecten la seva salut i benestar.
- **Entendre els factors** que poden estar contribuint a aquests problemes.
- **Oferir tractaments psicològics** basats en l'evidència científica.

L'enfocament és **personalitzat i col·laboratiu**. La participació activa de la persona és essencial per aconseguir canvis en el procés terapèutic

Sovint inclou la realització de **tasques** entre sessions per tal de reforçar l'aprenentatge i el canvi.

A qui s'adreça el tractament?

Persones majors d'edat amb trastorns de salut mental compromeses a implicar-se activament en el tractament.

*La visita psicològica ofereix un **espai segur** perquè la persona s'expressi lliurement, sent escoltada amb respecte i sense judicis.*

*El que es parla a la visita és **confidencial**.*

En què consisteixen les visites psicològiques?

En la primera visita.

- Es recull informació sobre el motiu de consulta.
- S'analitzen els factors que poden haver intervingut en l'**inici** del malestar i els que poden estar-lo **mantenint**.
- Es defineixen, conjuntament, **objectius terapèutics clars i realistes**.

Seguiment individual i/o grupal segons les necessitats específiques de cada cas.

- Es **revisa l'evolució clínica i funcional**.
- Es fa el **seguiment** de les tasques realitzades entre sessions.
- Es **proposen estratègies i tècniques** concretes per afrontar situacions específiques.
- En ocasions, pot ser útil i beneficiós realitzar entrevistes familiars.

Quant dura el tractament?

La durada del tractament psicològic pot variar segons cada persona i situació.

És difícil preveure-la amb exactitud. En general, els tractaments **se centren en objectius** concrets, prèviament acordats, i tenen una durada limitada.

Com millorar l'eficàcia del tractament psicològic?

- 1 Assistint a les visites de manera regular i fent les tasques entre sessions.** La constància i el compromís són importants per avançar i assolir els objectius terapèutics.
- 2 Expressant-se amb sinceritat.** Explica el que et preocupa amb confiança.
- 3 Acceptant un cert grau de malestar** com a part del procés i de l'experiència humana. És normal sentir-se malament quan s'afronten situacions difícils.
- 4 Sent pacient amb un/a mateix/a.** Avança al teu ritme i recorda que el progrés no sempre és lineal. Valora cada petita passa.
- 5 Preguntant qualsevol dubte.** La comunicació és essencial.





**XARXA ASSISTENCIAL
UNIVERSITÀRIA DE MANRESA**

Dr. Joan Soler, 1-3 - 08243 Manresa

Tel. 93 875 93 00

Fax 93 873 62 04

info@althaia.cat

www.althaia.cat