

NECESITO ATENCIÓN PSICOLÓGICA...



¿POR DÓNDE EMPIEZO? ¿CUÁLES SON MIS OPCIONES?

A

Dirígete a tu ambulatorio o **CAP**. El médico o médica de cabecera valorará derivar tu caso a un/a profesional de la psicología, que te atenderá unos días más tarde en el mismo centro.

Este psicólogo o psicóloga establecerá unas pautas de actuación o decidirá derivarte: a un Centro de Salud Mental de Adultos (CSMA), por ejemplo, en caso de depresión aguda; a un Centro de Atención y Seguimiento a la drogodependencia (CAS) si este fuera el caso, o a otros.

B

Si quieres visitarte por la **PRIVADA**, deberás elegir a un/a profesional colegiado/ada, con todas las garantías.

Te recomendamos buscar en la página web <https://www.tescoltem.cat/> donde encontrarás profesionales cualificados de todas las especialidades y de toda Cataluña. (No es necesario rellenar todos los campos. Selecciona los criterios que necesites y conozcas y haz clic en el botón "Buscar").

C

Si sientes que tu situación es muy grave y requiere de atención urgente en salud mental, siempre puedes acudir a las **URGENCIAS** de tu hospital, que suelen tener atención 24 horas, 7 días a la semana, también para estos casos. Allí decidirán si derivarte a un dispositivo de hospitalización o a uno ambulatorio, o si te dan de alta en caso de que el problema remita.

D

Si no dispones de recursos, también puedes solicitar que te atiendan profesionales de la psicología desde el servicio gratuito **PSICOXARXA**. Encontrarás toda la información y los requisitos para inscribirse en: <https://www.copc.cat/seccion/PsicoXarxa-solidaria>

Sin salud mental no hay salud.



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

932 478 650

copc.cat