

# NECESSITO ATENCIÓ PSICOLÒGICA...



## PER ON COMENÇO? QUINES SÓN LES MEVES OPCIONS?

### A

Ves al teu ambulatori o **CAP**. El metge o la metgessa de capçalera valorarà derivar el teu cas a un/a professional de la psicologia, que t'atendrà uns dies més tard al mateix centre.

Aquest psicòleg o psicòloga establirà unes pautes d'actuació o decidirà derivar-te: a un Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA), per exemple, en cas de depressió greu; a un Centre d'Atenció i Seguiment a la drogodependència (CAS) si aquest fos el cas, o altres.

### B

Si vols visitar-te per la **PRIVADA**, et caldrà triar un/a professional col·legiat/ada, amb totes les garanties.

Et recomanem buscar a la pàgina web <https://www.tescoltem.cat/> on trobaràs professionals qualificats de totes les especialitats i de tot Catalunya. (No cal omplir tots els camps. Selecciona els criteris que necessitis i coneguis i fes clic al botó "Buscar").

### C

Si sents que la teva situació és molt greu i requereix atenció urgent en salut mental, sempre pots acudir a les **URGÈNCIES** del teu hospital, que solen tenir atenció 24 hores, 7 dies a la setmana, també per aquests casos. Allà decidiran si derivar-te a un dispositiu d'hospitalització o a un d'ambulatori, o et donen l'alta si el problema remet.

### D

Si no disposes de recursos, també pots sol·licitar que t'atenguin professionals de la psicologia des del servei gratuït **PSICOXARXA**. Trobaràs tota la informació i els requisits per a inscriure's-hi a: <https://www.copc.cat/seccion/PsicoXarxa-solidaria>

**Sense salut mental no hi ha salut.**



Col·legi Oficial de  
Psicologia de Catalunya

932 478 650

[copc.cat](http://copc.cat)