



# «On puc trobar atenció psicològica pública i gratuïta?»

[inicentrareport]La salut mental és un dels grans problemes del segle XXI i amb la pandèmia s'ha agreujat encara més. Molts i moltes adolescents esteu patint les conseqüències d'una situació complicada, és per això que ens heu demanat quins recursos d'atenció psicològica gratuïts podeu trobar.

En aquest article us compartim 11 recursos d'atenció psicològica pública de diferents punts de Catalunya en els que us poden ajudar quan ho necessiteu:

## 1. Telèfon 24h de prevenció del suïcidi de l'Ajuntament de Barcelona

Si tens o has tingut pensaments suïcides, no estàs sol/a. Pots trucar al telèfon gratuït 900 02 55 55 qualsevol dia i a qualsevol hora i un/a psicòleg/a voluntària t'atendrà per ajudar-te a sortir del moment d'angoixa i et dirà quines pautes seguir a continuació.

## 2. Konsulta'm Barcelona

Konsulta'm és un servei de suport, orientació emocional i psicològica per a joves i adolescents i assessorament a famílies i professionals. Els trobaràs a dos punts de Barcelona.

## 3. Emotiespai La Garrotxa

Si ets de qualsevol punt de la Garrotxa has de saber que el servei de Joventut del Consell Comarcal de la Garrotxa i l'equip pediàtric territorial, amb la Fundació Hospital Comarcal d'Olot, han impulsat un nou servei gratuït d'acompanyament emocional a joves. És un servei d'acollida, escolta i acompanyament en la gestió de les emocions. Hi trobaràs un/a professional que et rebrà de forma anònima i confidencial. S'ofereix de forma presencial a l'Oficina Jove de la Garrotxa i sense cita prèvia el 1r i 3r divendres de cada mes, de 16 a 18h.

## 4. Centre Jove de Salut de Girona

Si tens entre 13 i 25 anys i vius o treballes a Girona, pots gaudir d'aquest servei municipal gratuït, anònim i confidencial. Rebràs acompanyament i assessorament professional sobre sexualitat, relacions, drogues, alimentació, emocions, anticonceptius, decisions? Hi ha un equip multidisciplinari amb perspectiva integral de la salut.

## 5. Servei de Psicologia de la UdG

Alhora, si ets estudiant de la Universitat de Girona també pots gaudir d'un servei d'atenció psicològica gratuït i professional.

## 6. Lleida Jove

Assessorament confidencial atès per especialistes.

Dilluns: suport psicològic i relacions afectives.

Dimecres: consum de drogues.

Horari: de 16.30 a 19.30h.

Pots venir sol, sola, amb la teva parella o amb un grup d'amics i amigues.

La visita serà personal, anònima, confidencial i atesa per especialistes.

Demana cita prèvia!



## **7. Assessoria de salut per a joves de Cubelles**

Recurs dirigit específicament a la població adolescent i jove (des de 1r d'ESO fins als 30 anys), destinat a acompanyar, orientar i resoldre dubtes relacionats amb temes de salut (sexualitat, conflictes familiars, de parella o personals, control de l'estrès i ansietat, autoestima, soledat, pors...). Es tracta d'un recurs integrat en la xarxa assistencial pública, per tant disponible per a tota la població jove del municipi i d'accés gratuït, i les consultes serien totalment confidencials.

## **8. Servei de Suport a les Famílies del Consell Comarcal del Moianès**

Equip de psicòloga+treballadora social. L'objectiu principal del servei és donar suport i acompanyament integral a les famílies per millorar-ne el benestar personal, familiar i social. Aquest servei pot orientar i ajudar a trobar respostes, ja que els canvis i les incerteses en les famílies sovint són més fàcils de gestionar amb l'acompanyament de professionals que aporten alternatives, pautes o estratègies. Han acompanyat i estan acompanyant processos de famílies amb adolescents i joves amb temes de salut mental, prevenció del suïcidi, autolesions, etc. En coordinació amb altres agents. També intervenen directament amb els adolescents i/o joves.

## **9. Assessoria de salut del Bages**

L'Oficina Jove del Bages disposa d'una assessoria de salut. Aquesta va iniciar el seu camí com una assessoria adreçada a consums i addiccions i, a partir d'aquest any s'han reconvertit i ampliat en temes de salut mental.

Tipus de recurs (material, xerrada, taller, curs, servei...): Professionals: dues professionals; una educadora social i una psicòloga.

## **10. Assessoria psicològica de Sant Boi de Llobregat**

Suport en la presa de decisions, conflictes familiars o de parella, dificultat en les relacions personals, control d'estrès, ansietat davant dels exàmens, autoestima o autoimatge, soledat, pors, etc.

Adreçada a joves de 16 a 35 anys de Sant Boi.

L'Assessoria Psicològica està ubicada al Servei d'Informació Juvenil El Punt a La Factoria Jove de Can Massallera, C. Mallorca, 30.

Dilluns i dimecres tarda de 15.30 a 19.30h // Dilluns matí de 10 a 14h

És imprescindible demanar cita prèvia.

## **11. Aquí t'escoltem**

Un servei d'atenció individual i confidencial

En aquest espai t'oferiran ajuda i orientació específica, t'escoltaran i atendran, oferint-te suport professional, des de la comprensió i el respecte.

Realitzen activitats grupals, tallers i espais de reflexió, on poder parlar de sentiments i emocions, on resoldre conflictes, i treballar l'autoestima, el respecte, l'assertivitat...

[ficientreport]