



FAMOSOS | Redacció | Actualitzat el 13/01/2023 a les 06:00

Aitana parla sobre com cuida la seva salut mental i la importància d'anar a teràpia

[inicentrareport]L'Aitana és una de les persones més exitoses del país. Amb només 23 anys ha aconseguit viure de la seva música i ser un referent de la música pop. Aquest mes ha tingut l'oportunitat de protagonitzar la portada de la revista 'Glamour' de Mèxic i **ha parlat d'un tema molt important: la salut mental.**

L'artista ha explicat que ella cuida la seva salut mental "**rodejant-me de la meva família i dels amics que he tingut tota la vida, que són també els qui et recorden d'on vens**". I és que quan estava a l'acadèmia d'Operación Triunfo l'Aitana ja parlava molt de les seves amistats i ho segueix fent als seus concerts i al seu Instagram.

[View this post on Instagram](#)



A post shared by AITANA (@aitanax)

A més d'això, també rep teràpia i està molt contenta. És molt conscient, però, que no tothom té la sort de permetre's acudir al psicòleg. "Aquí a Espanya és molt car i hem de ser realistes: per com estan les coses i la salut, **per descomptat cal pagar aquest servei, però per a molta gent és complicat permetre-s'ho**. Tant de bo es pogués per a tots", diu.

Per ella és molt important anar al psicòleg, i per això explica que "**els serveis de salut privada i pública d'Espanya a vegades ofereixen teràpia per qui ho necessita i és molt valuós**".

[facentrareport]