

## SERVEIS DE PSICOAT:

- Psicologia Clínica Infantil i Juvenil
- Unitat de Trastorns de l'Aprenentatge
- Trastorns per Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat
- Logopèdia
- Psicologia Adults
- Teràpia de Parella
- EMDR y NEUROFEEDBACK
- Servei Altes Capacitats
- Servei Discapacitat Intel.lectual
- Grups Habilitats Socials i Escola Pares
- Servei Trastorns Espectre Autista
- Dislèxia
- Tallers lecto-escriptura, ortografia, raonament matemàtic i ortografia
- Atenció Psicològica Domiciliària
- Atenció Psicològica Telefònica i Internet
- Reeducacions Psicopedagògiques i Logopèdia a Domicili
- Psiquiatria
- Informes Pericials



# PSICOAT

**QUÈ ÉS  
UN PSICÒLEG?**

**PSICOAT**

**CENTRE D'ATENCIÓ PSICOLÒGICA**

Travessera de Dalt 122, baixos.Local  
08024 Barcelona

L4 AlfonsX// BUS: H6/32/55/24/92

Tel. 93 284 88 81 [info@psicoat.es](mailto:info@psicoat.es)

[www.psicoat.es](http://www.psicoat.es)

## QUÈ ÉS UN PSICÒLEG?

El psicòleg és un professional especialitzat en ajudar a les persones que poden trobar-se en un moment difícil de la seva vida, s'han d'enfrontar a un problema que no saben com resoldre o presenten un trastorn psicopatològic.

## COM I QUAN POT AJUDAR-TE UN PSICÒLEG?

El psicòleg té eines d'avaluació, diagnòstic i tractament per ajudar-te a resoldre aquells problemes que poden interferir en el teu desenvolupament personal i en les teves relacions amb els altres.

En alguns moments pots dubtar sobre si has de demanar recolzament psicològic o no, bé perquè li treus importància al problema pensant que tu mateix el pots resoldre, bé perquè penses que ningú pot ajudar-te.

El psicòleg no només està present ajudant-te en els moments crítics, o quan hi ha la presència d'un trastorn psicopatològic. De fet, no és aconsellable que esperis arribar a una situació límit per demanar ajut.

El psicòleg pot proporcionar-te consell, en moments puntuals, per prevenir futurs problemes o bé donar-te recursos i estratègies que et permetin afrontar aquelles dificultats que requereixen una atenció especialitzada:

- Davant un moment vital crític, en època de canvis importants (separació, etcètera).
- Quan necessites una orientació a l'hora de prendre decisions importants.
- Quan vols millorar la teva autoestima, mitjançant un millor coneixement de tu mateix.
- Quan necessites aprendre habilitats socials per millorar i augmentar les teves relacions interpersonals.
- Davant dificultats familiars o de parella.
- Si et sents trist la major part del temps.
- Quan tens sentiments de menyspreu i d'incapacitat per afrontar els problemes.
- Quan presentes apatia o irritabilitat o bé tens dificultats de concentració.
- Quan tens dificultats d'organització i planificació.
- Quan necessites aprendre a controlar les teves emocions o controlar la teva agressivitat.
- ...

## EN QUÈ POT AJUDAR-TE UN PSICÒLEG?

### ◆ Trastorns d'Ansietat:

\* Crisi d'ansietat, fòbies específiques, agorafòbia, hipocondria, fòbia social...

### ◆ Depressió.

### ◆ Problemes de Parella.

### ◆ Alteracions del funcionament Sexual:

\*Manca de desig sexual, vaginisme, disfunció erèctil, ejaculació precoç...

### ◆ Trastorns de la Personalitat.

### ◆ Trastorn per Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat (TDA-H) en adults.

### ◆ Addiccions.

### ◆ Trastorns de l'Alimentació.

### ◆ Dolor crònic.

### ◆ Dèficit d'Habilitats Socials.

### ◆ Control de l'Agressivitat.

### ◆ Control de les Emocions.

### ◆ Moobing (assetjament laboral).