



Quien más quien menos hace o ha hecho algún deporte o ejercicio físico para mantenerse en forma. Las personas dedican tiempo a su cuidado físico pero, ¿cuánto tiempo dedican a su cuidado mental?

El bienestar físico es fantástico pero, muchas veces, sirve de poco si nos somos capaces de encontrar el **equilibrio** con un estado mental positivo, enérgico y feliz.

El **psicólogo clínico** busca analizar, junto con el paciente, las dificultades a las que se enfrenta en su día a día, que le pueden incapacitar y/o ocasionar problemas, y realizan un plan de actuación para que el paciente cree sus propios recursos de afrontamiento y/o solución de problemas.

Con el **tratamiento psicológico** se pretende aliviar y/o eliminar el sufrimiento de otra persona, enseñándole habilidades adecuadas para resolver los problemas de su vida cotidiana. Para ello, en la primera visita de contacto se escucha al paciente con plena atención y, una vez explicado el problema, se busca la mejor solución para cada paciente (técnicas de respiración y relajación; técnicas de solución de problemas; técnicas cognitivas sobre el pensamiento; entrenamiento en habilidades sociales y/o autoestima...)

Se debe **acudir a terapia** con un psicólogo cuando la persona tenga un problema que le desborde, que haga que no pueda vivir su vida de forma normal y/o que le incapacite para su día a día, produciéndole malestar y sufrimiento.

La **duración** de cada terapia depende del problema y tipo de tratamiento (individual, en pareja, en familia...).

También servicio **a domicilio**.

NUNCA ES TARDE PARA CUIDAR TU MENTE



CENTRO AUTORIZADO POR LA CONSELLERIA DE SANIDAD DE LA GENERALITAT VALENCIANA Nº 11046