

SALUT

COM ENS AJUDA LA PSICOTERÀPIA

La psicoteràpia és un procés orientat a satisfer diferents necessitats de desenvolupament de les persones i es porta a terme en el context d'una relació professional. La psicoteràpia propicia aprendre maneres diferents de pensar, sentir i actuar davant el malestar psicològic i les crisis vitals, facilitant que la persona recuperi progressivament el seu benestar, domini i control personal.

Algunes situacions en que ens ajuda la psicoteràpia:

• Quan ens sentim tristos i apàtics i ens veiem incapaces de trobar coses positives en les nostres vivències quotidianes.

• Tenim por que ens impedeixen sortir al carrer, relacionar-nos amb altres persones, estar en un lloc tancat, parlar en públic, viatjar, etc.

• Estem obsessionats en que tot ens surt malament i que res canviarà, en si patirem una malaltia greu o perdrem la persona estimada.

• Ens adonem que la feina, el joc, l'alcohol o d'altres substàncies manen en la nostra vida.

• Estem estressats i l'ansietat ens impedeix l'estabilitat i la serenitat necessàries per viure el dia a dia.

• Tenim problemes de relació i comunicació que enterboleixen la relació amb els altres, sovint amb les persones més estimades.

• Reaccionem de forma agressiva davant situacions quotidianes sense importància, o bé, sentim un dolorós nus a la gola o ens posem a plorar.

Com es fa una psicoteràpia individual?

- Les persones que arriben a psicoteràpia es troben insatisfetes amb els seus pensaments, sentiments i/o conductes i busquen ajuda professional de forma voluntària.

- Els psicoterapeutes procuren crear una atmosfera emocional càlida, de suport i respecte, no crítica, afavoridora de la confiança, l'esperança i la serenitat.

- S'estableix una aliança terapèutica per a fomentar una actitud positiva cap al tractament i la motivació per a assumir riscos que permetin a la persona experimentar conductes, sentiments i processos de pensament nous.

- Les intervencions es dissenyen per a alleujar el sofriment i afavorir canvis congruents amb els objectius del client o clienta.

- En algunes ocasions, la psicoteràpia es complementària a d'altres intervencions professionals: medicina, psiquiatria, educació, etc.

Núria Villanueva Rey.
Psicòloga. Mediatadora familiar.

cosmident
cosmètica • dental
Dr. Allan F.R. Smelt

CLÍNICA DENTAL

Especialidades

- Estètica Dental
- Períodoncia
- Prótesis
- Implantologia
- Odontologia biològica

Plç. Onze de Setembre, 11 bx. 08400 Granollers
Tel. 93 879 29 66 - Fax 93 879 60 05

Centre d'Art-teràpia
Suport emocional a través de l'art

Montserrat Montané
Màster en Art-teràpia per la UB
660 65 55 25

Marta Ballber
Màster en Art-teràpia per la UB
627 91 74 83

Plaça Pau Casals, 11, 2n.
08400 - Granollers

UROLOGIA

Dr. CORTADELLAS
Urologia i Andrologia
Planificació familiar:
VASECTOMIA

Hores convingudes

c/ Girona, 6, 3r
Tel. 93 870 11 00 - 93 870 66 92
GRANOLLERS

PSICOLOGIA-MEDIACIÓ

Núria Villanueva Rey
Psicòloga col·legiada 8720
- **Psicologia, psicoteràpia**
Orientació familiar.
Psicoteràpies breus i de recolzament
- **Mediació familiar**
"Procés on els membres de la família cerquen activament acords en relació als conflictes que els enfronten..."

Separació i divorci, pares-adolescents...
- Mediació entre veïns, consum, escolar.

Tel. 610 25 51 57 Hores convingudes
Verge de Núria, 21, bx. D - Granollers

UROLOGIA

Carles Pellicé
Doctor en Medicina i Cirurgia

Consulta diària • Hores convingudes
Usuaris de Mútues • Consultar guia

CONSULTORIS:
GRANOLLERS • C/ Barcelona 98
Tel. 93 861 12 34

BARCELONA • Clínica del Remei
Escorial, 148 - Tel. 93 285 07 36

Dr. ARTURO HERRERO RECHE

Especialista en corazón y pulmón

HORAS CONCERTADAS

Tel. 93 870 22 51
C/ Gerona 62 4º • GRANOLLERS

PSICOTERÀPIA

Carles Pujol

METGE PSICOANALISTA

Tel. 629 37 17 86
HORES CONVINQUDES
c/ Rec, 3 2n 3a - Granollers

residència Reig

La vostra llar
residències d'avis
Llar- Residència
per a Gent Gran
Centre Col·laborador de la Generalitat
Ronda del Carril, 78
La Garriga
Telef. 93 8714794

GABINET DE PSICOLOGIA

GABINET DE PSICOLOGIA
Tractament, Orientació i Prevenció.

Teràpia individual
Teràpia de parella
Psicologia escolar
Logopèdia
Sexologia
Psicomotricitat
Tècniques d'aprenentatge
Relaxació

Tel. 93 870 03 08
c/ Girona, 15, 1a planta
08400 GRANOLLERS

PSICOLOGIA

PSICÒLOGA MERTXE BAREA i ANGLÈS

- Ansietat, Estrés, Depressió
- Problemes de parella
- Problemes de comunicació
- Relaxació
- Inseguretat, Autoestima

Tel. 93 870 54 80 - 687 552 152
C/de Pinós, 1. 4t. (Cant. C/Girona)
08400 Granollers

GERIATRIA

HOTEL CONGOST

Llar-Residència per a gent Gran
Centre d'acolliment diürn
"per a viure bé, no hi ha edat"
CENTRE RECONEGUT PER LA GENERALITAT DE CATALUNYA

Ctra. de Ribes, 45
08590 El Figaró (Barcelona)
Tel. 93 842 93 69*
Fax 93 842 91 61

PSICOLOGIA/PSICOTERÀPIA

Eva Periche
col.10.626

ORIENTACIÓ-DIAGNÒSTIC-TRACTAMENT

Ansietat • Estrés • Depressió
Fòbies • Obsessions
Habilitats socials

Consulta privada - Assegurats M.G.C.

"Recolzament • Confiança Seguretat • Tranquil·litat"

C/ Ponent 32, 1er. (Granollers) 93 870 02 65

PSICOLOGIA

PILAR RIERA I GARCÍA
Nº col·legiat 8676

Infància - Adolescència i Adults

- Teràpies individualitzades
- Ansietat, depressió
- Problemes d'autoestima
- Habilitats socials

PARKING GRATUÏT
amb accés directe a consulta
Tel. 93 879 49 62
C/ St. Jaume, 16-26 - Desp. 302

MEDICINA GENERAL

Assistència Sanitària Col·legial **Dr. Josep Mas i Lombarte**

Medicina General - Homeopatia
Hores Convingudes

Comença a visitar per A.S.C desde Novembre a la seva consulta habitual,
PROSALUT c/Barcelona, 98 baixos Granollers
938 611 234 - 902 400 048

Centro Médico Blancafórt

C/ Mina, 7-08530 La Garriga
e-mail: cmb@balnearioblancafórt.com
web:centromedicoblancafórt.com

Dra. Neus Tomas Benedicto
Directora Centro Médico
Medicina Estètica

Dra. Mariona Gummà
Nutrició

Dra. Lourdes Aloy
Medicina Estètica

Dra. Irene Muntasell
Homeopatia

Dra. Rosana Negre
Vascular

Maribel Franco
Micropigmentació

MEDICINA ESTÈTICA

- Mesoteràpia facial
- Implantes faciales
- Peeling químicos
- Dermoabración
- Trat. Toxina botulínica
- Microdermopigmentación
- Mesoteràpia corporal
- Remodelación corporal (LPG)

NUTRICIÓN Y ADELGAZAMIENTO

- Dietas
- Test de intolerancia alimentaria

VISITA INFORMATIVA GRATUITA Tel. 93 861 92 02

MEDICINA VASCULAR

- Esclerosis de varices
- Laser Nd: YAG

TRATAMIENTOS LÁSER

- Fotorejuvenecimiento
- Lesiones vasculares
- Fotodepilación
- Lesiones pigmentadas

HOMEOPATÍA

nnoNature