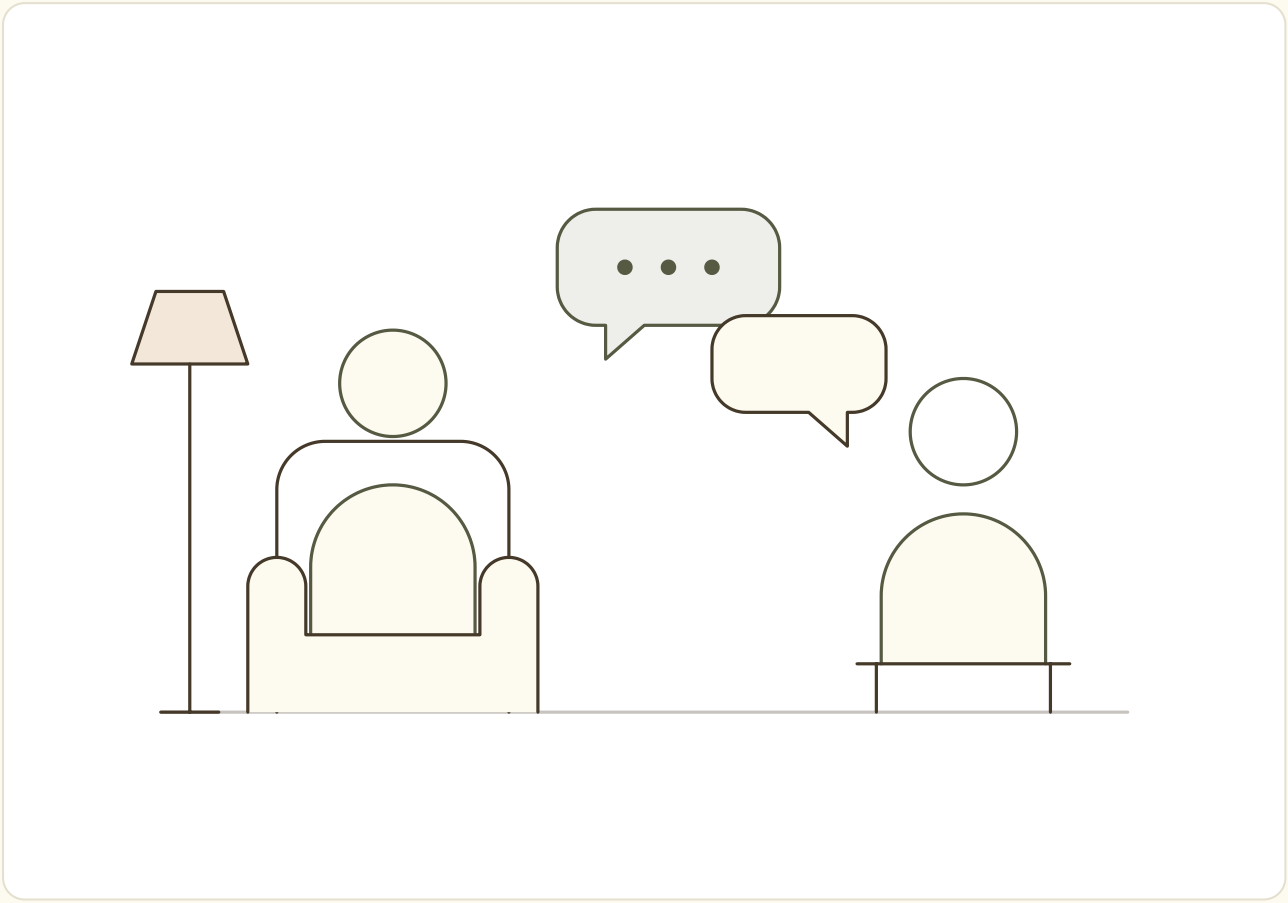
PSIRA
INSTITUT DE PSICOLOGIA
I SALUT INTEGRAL



Com preparar la primera visita al psicòleg

Què passa a la primera sessió, què et convé pensar abans i quines preguntes pots fer.

Per a adults que van per primer cop al psicòleg, i per a famílies que hi porten un fill o una filla. · 7 min de lectura

Equip de l'Institut PSIRA

Institut PSIRA
c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123
17003 Girona

Cita i dubtes
WhatsApp +34 621 404 235
info@institutpsira.com

Versió web
institutpsira.com/ca/guies/com-preparar-la-primera-visita

Demanar una primera visita al psicòleg costa més del que sembla. Sovint passen setmanes, o mesos, entre el moment en què penses «potser em convindria parlar amb algú» i el dia que truques. És normal: no saps ben bé què et trobaràs, et fa mandra explicar-te davant d'una persona desconeguda o dubtes si el que et passa «és prou greu».

Aquesta guia vol treure una mica d'incertesa a aquest primer pas. T'expliquem com sol ser la primera sessió, què et pot ajudar a preparar-la, quines preguntes pots fer i què pots esperar després. No cal que ho tinguis tot clar abans d'entrar: la primera visita també serveix per ordenar-ho.

Què passa a la primera sessió

La primera sessió és, sobretot, una conversa. El o la professional t'escoltarà, et farà algunes preguntes per entendre què et porta a la consulta i resoldrà els dubtes que tinguis sobre com funciona la teràpia. A l'Institut PSIRA dura 55 minuts, tant si és presencial com en línia.

En general, en aquesta primera trobada solen sortir aquests temes:

- Què et passa i des de quan: què has notat, en quins moments apareix i com afecta el teu dia a dia.
- Una mica de context: la feina o els estudis, la família, les persones que tens a prop, la salut, el son.
- Què has provat fins ara i què t'ha ajudat, encara que sigui poc.
- Què t'agradaria que canviés: no cal que sigui un objectiu precís; «voldria dormir millor» o «no vull sentir-me així cada diumenge al vespre» ja és un punt de partida.
- Com seguir: amb quina freqüència us podríeu veure i com s'organitzarà el procés.

Al final de la sessió, el més habitual és que tingueu uns primers objectius en comú. No és un examen ni un diagnòstic exprés: cada persona és diferent, i entendre bé què passa pot demanar més d'una visita.

Què pots preparar abans

No cal preparar res per anar-hi, però dedicar-hi deu minuts els dies abans pot fer que surtis de la sessió amb la sensació d'haver aprofitat el temps. Aquesta llista et pot servir de guió; marca el que et sigui útil i deixa la resta.

- [ ] He apuntat en dues o tres frases per què demano ajuda ara.
- [ ] He pensat des de quan em passa i si hi va haver algun canvi o fet concret al principi.

- [ ] He anotat situacions recents en què m'he sentit malament (on era, què passava, què vaig pensar i fer).
- [ ] Tinc a mà la medicació que prenc, si en prenc, i els informes rellevants (de salut mental o de neurologia, per exemple).
- [ ] He pensat si he fet teràpia abans i què em va anar bé o malament.
- [ ] He apuntat les preguntes que vull fer al professional.
- [ ] He comprovat l'hora, l'adreça o l'enllaç de la videotrucada, i he calculat el temps per arribar sense presses.
- [ ] Si la visita és en línia, tinc un lloc tranquil on ningú no m'escolti, i auriculars.
- [ ] Si tinc mútua, he consultat amb el centre què cobreix.

Portar notes escrites no és cap mania: amb els nervis és fàcil quedar-se en blanc. Les pots llegir tal com les has escrit.

Preguntes que pots fer al professional

La primera visita també és perquè tu coneguis el professional i la seva manera de treballar. Preguntar és bo i ningú no s'ho prendrà malament. Algunes idees:

- ? Com treballes? Quin enfocament fas servir amb casos com el meu?
- ? Amb quina freqüència ens veuríem al principi?
- ? Quant de temps sol durar un procés com aquest? (La resposta sol ser aproximada: depèn de cada persona.)
- ? Què hauré de fer entre sessions?
- ? Com sabrem si la teràpia funciona?
- ? Què passa si he d'anul·lar o canviar una visita?
- ? Puc fer algunes sessions en línia i d'altres presencials?
- ? Si en algun moment cal una avaluació, un informe o la coordinació amb un altre professional, com es fa?

Després de la primera visita

Després de la primera visita, a PSIRA t'orientem perquè puguis connectar amb la persona de l'equip que millor s'adapti al que necessites. A partir d'aquí comencen les visites de seguiment.

Les primeres setmanes pots notar coses molt diferents: alleujament per haver-ho explicat, cansament després de les sessions o, de vegades, la sensació que remoure-ho fa que t'estiguis una mica pitjor abans d'anar millor. Tot això és habitual i en pots parlar a la sessió següent.

Que la relació amb el terapeuta funcioni és important. Alguns senyals que hi ha un bon encaix:

- Et sents escoltat o escoltada, sense judicis.
- Entens què esteu fent i per què, i si no ho entens, ho pots preguntar.
- Pots dir que alguna cosa no t'ha agradat o no t'ha anat bé.
- Hi ha uns objectius que compartiu, encara que canviïn amb el temps.

Si després d'unes quantes sessions no et sents còmode, digues-ho. No és cap ofensa: parlar-ne ja forma part de la teràpia i, si cal, es pot buscar un altre professional de l'equip que t'encaixi millor.

Pors habituals

1. **«No sé per on començar»**
   És una de les frases que més se senten en una primera visita, i és un bon començament. No cal explicar-ho en ordre; el professional t'ajudarà amb preguntes. Si vols, comença per les notes que has preparat.

2. **«El que em passa no és prou greu»**
   No cal estar al límit per demanar ajuda. Sentir-te desbordat, passar un moment difícil o simplement voler parlar amb un professional ja són motius suficients.

3. **«I si algú se n'assabenta?»**
   Les sessions són confidencials i es fan seguint el codi ètic professional i la normativa de protecció de dades. Si tens dubtes sobre algun cas concret, pregunta-ho a la primera visita.

4. **«Em posaré a plorar»**
   Pot passar, i no hi ha cap problema. A la consulta hi ha temps per aturar-se i tornar a començar.

5. **«Em diran què he de fer»**
   La teràpia no consisteix a rebre ordres. És un treball conjunt en què tu decideixes què vols canviar i el professional t'acompanya amb eines i una mirada externa.

Si la visita és per a un fill o una filla

Quan la primera visita és per a un infant o un adolescent, la família hi té un paper important. La unitat infanto-juvenil del centre acompanya pares, mares i fills des del naixement fins als 18 anys. Abans de la visita et pot ajudar:

- [ ] Explicar-li on anireu i per què, amb paraules de la seva edat i sense presentar-ho com un càstig.
- [ ] Apuntar què us preocupa, des de quan i en quines situacions ho noteu (a casa, a l'escola, amb els amics).
- [ ] Portar, si en teniu, informes de l'escola, del pediatre o d'altres professionals.
- [ ] Preguntar al centre com s'organitzarà la primera sessió: qui hi entra i en quin moment.

A partir dels 16 anys, els adolescents poden accedir als serveis del centre de manera autònoma, amb confidencialitat i suport professional.

Pràctic: com demanar cita

1. **Tria com vols fer-ho**
   La manera més ràpida és Doctoralia: hi veus les hores lliures en temps real i reps un recordatori abans de la visita. També pots escriure per WhatsApp al +34 621 404 235 o per correu a info@institutpsira.com.
2. **Decideix si vols venir o connectar-te**
   La visita pot ser presencial, al c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123, de Girona, o en línia. A Doctoralia, tria «consulta online» per veure les hores per videotrucada.
3. **Consulta el preu de la teva unitat**
   La primera visita costa 70 € a la majoria d'unitats i 25 € amb el bono psicosocial. Els preus de cada especialitat són a la pàgina d'especialitats del web.
4. **Reserva una hora que et vagi bé**
   El centre obre de dilluns a divendres, de 8:30 a 20:00. Tria un moment en què no hagis de sortir corrents després: va bé tenir una estona per pensar en el que s'ha parlat.

Si tens dubtes abans de fer el pas, escriu-nos per WhatsApp o per correu i et respondrem. A l'Institut PSIRA t'escoltarem a la primera visita i t'orientarem cap al professional de l'equip que millor s'adapti al que necessites, presencialment a Girona o en línia.

Vols parlar-ne amb algú de l'equip?

Demana cita a Doctoralia o escriu-nos per WhatsApp i t'orientem. WhatsApp +34 621 404 235 · info@institutpsira.com · c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123 · 17003 Girona

Aquesta guia és orientativa i no substitueix l'avaluació d'un professional. En cas d'urgència, truca al 112; si penses en el suïcidi, al 024.